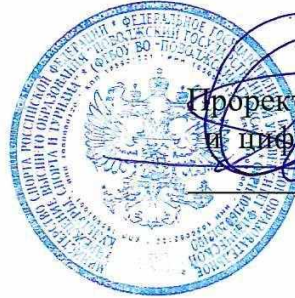


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
и цифровой трансформации
Павлова А.В.
«25» апреля 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

(наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

образовательной программы среднего профессионального образования

Профессия:

43.01.01 Официант, бармен

(код, наименование)

Автор программы:

Уразаева Н.Р.

(ФИО преподавателя)


Рассмотрено на заседании педсовета «10» апреля 2024 года, протокол № 5

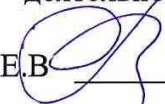
Директор колледжа

Начальник ИРЦ

Начальник управления
по образовательной
деятельности

 / Желтякова А.Р.

 / Красильникова Е.В.

 / Камалова Г.И.

«25» апреля 2024 г.

«25» апреля 2024 г.

«25» апреля 2024 г.

Казань – 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 43.01.01 (100114.01) Официант, бармен, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02 августа 2013г. № 731 (зарегистрирован в Минюст России от 20 августа 2013г. № 29595).

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании Ученого Совета ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

Протокол № 7 от 22.02.2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения учебной программы

Программа рабочей учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.04 Официант, бармен.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в раздел ФК.00 Физическая культура.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

Изучение дисциплины обеспечивает формирование части общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося – 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 40 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	40
в том числе:	
Практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон	Практические занятия: 1. Обучение технике бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Выполнение контрольного норматива (бег 60 м) 3. Обучение и совершенствование техники бега с низкого старта 4. Обучение стартовому разгону после выполнения низкого старта	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания общей выносливости». 2. Заполнение электронного портфолио и составление программ самообразования 3. Кроссовый бег (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.) 4. Выполнение утренней зарядки	2	-
Тема 1.2 Финиширование. Бег на средние и длинные дистанции по прямой	Практические занятия: 1. Обучение техники финиширования. 2. Совершенствование техники финиширования 3. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование 4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовый бег (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.). 2. Изучение теоретических материала на тему Методика воспитания скоростно-силовых способностей. 3. Выполнение утренней зарядки 4. Составление комплекса ППФП.	2	-
Тема 1.3 Прыжок в длину с разбега. Спортивная ходьба	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега 2. Выполнение контрольного норматива (бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши)). 3. Выполнение контрольного норматива (бег 60 м).	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки 2. Кроссовый бег (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.)	2	-

Раздел 2. Гимнастика		12	
Тема 2.1 Кувырок вперед, назад.	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники кувырка вперед: перекаты на спине вперед-назад, два слитных кувырка, длинный кувырок.	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление комплекса ОРУ.	2	-
Тема 2.2 Стойка на лопатках, мост, стойка на голове	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники кувырка назад: перекаты назад с опорой руками за голову, кувырок в полушпагат.	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление комплекса упражнений для расслабления.	2	-
Тема 2.3 Стойка на руках, стойка на голове	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники стойки на лопатках: перекаты назад с опорой руками за голову; выполнение стойки на лопатках с согнутыми ногами, с прямыми ногами.	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки. 2. Гимнастика в течение учебного дня.	2	-
Раздел 3. Волейбол		16	
Тема 3.1 Основные стойки и перемещение	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники перемещений: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок.	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	2	-
Тема 3.2 Передача и подача мяча	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники передачи мяча: двумя руками в опоре; двумя руками в прыжке; одной рукой в прыжке. 2. Выполнение контрольных нормативов: передача мяча сверху двумя руками над собой, прием-передача мяча двумя руками чередуя сверху-снизу у стены. 3. Обучение и совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая с места и в прыжке. 4. Выполнение контрольного норматива: подача точная любым из изученных способов.	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составления комплекса ОРУ с предметами.	2	-
Тема 3.3 Нападающий удар	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники нападающего удара: прямой, с переводом.	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц рук.	2	-
Тема 3.4	Практические занятия:	2	-

Прием мяча снизу и сверху с падением	1. Обучение и совершенствование техники приема мяча: снизу одной, двумя руками; прием мяча снизу и сверху с падением		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки.	2	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			
Раздел 4. Лыжная подготовка		20	
Тема 4.1 Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени. 1. Обучение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода:	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Выполнение утренней зарядки. 3. Изучение теоретического материала на тему «Техника и приемы самомассажа».	2	-
Тема 4.2 Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного и двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 2. Обучение и совершенствование техники конькового одновременного одношажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 3. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка.	2	-
Тема 4.3 Коньковый ход	Практические занятия: 1. Обучение техники конькового хода: 1.1. Обучение техники конькового хода: равнина; 1.2. Обучение техники конькового хода: равнина, подъемы и спуски. 2. Совершенствование техники конькового хода: подъемы, спуски, равнина. 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса.	2	-
Тема 4.4 Повороты на параллельных	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники спусков переступанием: основная, низкая,	2	-

лыжах, переступанием	высокая стойки, стойка отдыха. 1. Обучение и совершенствование техники поворотов в движении: на параллельных лыжах.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Выполнение утренней зарядки. 3. Составление комплекса ППФП.	2	-
Тема 4.5 Повороты с упором, плугом	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники спусков и торможения: упором. Основная, низкая, высокая стойки, стойка отдыха. 2. Обучение и совершенствование техники спусков и торможения: «плугом». Основная, низкая, высокая стойки, стойка отдыха.	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Выполнение утренней зарядки. 3. Составление комплекса ППФП.	2	-
Раздел 5. Баскетбол		20	
Тема 5.1 Правила и техника игры	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники ведения мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, обводка соперника.	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки.	2	-
Тема 5.2 Ловля и прием мяча, повороты на месте. Ведение мяча	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники броска в корзину: одной, двумя руками сверху, от груди, от плеча, снизу, добивание с места, в движении. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска, бросок мяча в кольцо после ведения. 2. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча: ловля мяча одной, двумя руками; передачи двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком; передачи одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу. Выполнение контрольного норматива: передача мяча в стенку на скорость.	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки. 2. Составления комплекса ОРУ с предметами. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса.	2	-
Тема 5.3 Ловля и передача мяча в движении	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники овладения мячом и противодействию: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, взятие отскока, вырывание.	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	-

	1. Выполнение утренней зарядки. 2. Составление комплекса ППФП.		
Тема 5.4 Стойка и передвижение по площадке	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники передвижению по площадке: приставным, ускорением, перехват, взятие отскока.	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки.	2	-
Тема 5.5 Остановка двумя шагами, прыжком	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники остановки двумя шагами: подводящие упражнения	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки.	2	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			
Всего:		80	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, маты, туристические коврики, эстафетные палочки, лыжный инвентарь, скамейки, многофункциональные тренажеры, секундомер, свисток.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> .

Дополнительная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> .

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях Оценка результатов выполнения самостоятельной работы Оценка результатов промежуточной аттестации
Знания:	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов выполнения заданий по темам Оценка результатов выполнения самостоятельной работы Оценка результатов промежуточной аттестации
-основы здорового образа жизни; -технику выполнения физических упражнений	Оценка результатов выполнения заданий по темам Оценка результатов выполнения самостоятельной работы Оценка результатов промежуточной аттестации

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений:

Результаты (общие компетенции)	Основные показатели обучения	Формы и методы контроля
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	-организует собственную деятельность, демонстрирует понимание сути профессиональных задач, оценивает их эффективность и качество.	Оценка результативности выполнения заданий на практических занятиях Оценка результативности выполнения самостоятельной работы
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	-анализирует и контролирует ситуацию, выбирает соответствующий метод в зависимости от ситуации, проявляет ответственность за принятое решение.	Оценка результативности выполнения заданий на практических занятиях Оценка результативности выполнения самостоятельной работы
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	-понимает общие цели, демонстрирует навыки командной работы, использует конструктивные способы общения.	Оценка результативности выполнения заданий на практических занятиях Оценка результативности выполнения самостоятельной работы
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	-применяет знания на практике	Оценка результативности выполнения заданий на практических занятиях Оценка результативности выполнения самостоятельной работы