

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СЕРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ И ПИТАНИЯ»

Рассмотрено на заседании  
МО общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1 от «30» 08 2016г.  
Руководитель МО В.И.И.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании

Форма обучения – очная  
Срок обучения 3 года 10 месяцев  
На базе основного общего образования  
Уровень подготовки: базовый

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД. 05 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 07.05.2014 N 465 (зарегистрировано в Минюсте России 11.06.2014 N 32672).

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Серовский техникум сферы обслуживания и питания»

Разработчик:

Проничева Мария Викторовна, руководитель физического воспитания

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16

# 1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

### Цель изучения дисциплины.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### Задачи изучения дисциплины.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков (самостоятельно), обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое

благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, необходимых в жизни и профессиональной деятельности.

**Иметь представление:** о влиянии занятий физическими упражнениями на здоровье и работоспособность.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- владеть системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей;
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- выполнять необходимый минимум Норм ГТО согласно возрастным данным;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: основные средства и методы, определяющие содержание оздоровительно-рекреационной, общеподготовительной, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

- о роли физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- основы здорового образа жизни;
- физические способности человека;
- основы физической и спортивной подготовки;
- спорт в физическом воспитании студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка;

#### **Результаты освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

##### **• личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен владеть **общими компетенциями:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

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 4. Осуществлять поиск информации, необходимый для эффективного выполнения профессиональных задач;

ОК 5. Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности;

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

ОК 7. Готовить к работе производственное помещение и поддерживать его санитарное состояние;

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента 175 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 58 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического и контрольного учебного материала:

- Основы здорового образа жизни студента.
- Физические способности человека.
- Основы физической и спортивной подготовки.
- Спорт в физическом воспитании.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношений к физической культуре;
- контрольный, (рубежный контроль) определяющий дифференцированный и объективный учёт процесса и результатов учебной деятельности студентов.

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	175
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
практические занятия	107
теоретические занятия	10
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	58
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

### 2. 2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.12. «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел № 1 Теоретическая часть</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1. 1 Введение</b>	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Ведение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2  2	1

<p><b>Тема 1. 2</b> <b>Основы здорового образа жизни.</b> <b>Физическая культура в обеспечении здоровья</b></p>	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	<p>2 2</p>	
<p><b>Тема 1. 3</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>	<p>2 2</p>	
<p><b>Тема 1. 4</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Личная и социально-экономическая необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания для. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	<p>2 2</p>	

<p><b>Тема 1.5</b> <b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b></p>	<p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>2 2</p>	<p>1</p>
<p><b>Раздел № 2. Практическая часть</b></p>		<p><b>107</b></p>	
<p><b>Учебно-методические занятия</b></p>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>		
<p><b>Тема 2.1</b> <b>Легкая атлетика.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финишировавшие; бег 100 м., 30м., эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с места способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); подтягивание на высокой перекладине (юноши) и низкой</p>	<p>30</p>	<p>3</p>



	3. Подготовить реферат о знаменитых гимнастах.		
<b>Тема 2.3</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Общеразвивающие упражнения, строевые упражнения, упражнения для совершенствования лыжных ходов.</p> <p><b>Практическая работа:</b> Совершенствование лыжных ходов, совершенствование техники подъемов и спусков, совершенствование техники торможений, совершенствование техники поворотов.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Для развития основных физических качеств проходить тренировочную дистанцию на лыжах (девушки 3 км, юноши 5 км)</li> <li>2. Описать порядок оказания первой медицинской помощи при обморожениях.</li> <li>3. Подготовить сообщение об известных спортсменах нашей области (биатлон, лыжные гонки).</li> </ol>	14  10	3
<b>Тема 2.4</b> <b>Спортивные игры</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Волейбол:</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Практическая работа:</b> перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча одной рукой с последующим падением, мини-волейбол, волейбол. Зачет: верхняя передача над собой в кругу — 30 раз; нижняя передача над собой в кругу — 30 раз; подача мяча любым способом из пяти раз; правила игры; двухсторонняя игра в волейбол.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составить комплекс упражнений с мячом для развития ловкости.</li> <li>2. Изучить правила соревнований по волейболу.</li> <li>3. Составить комплекс для коррекции</li> </ol>	51  10	3

	<p>осанки и телосложения.</p> <p>4. Составить комплексы подготовительных упражнений для лучшего выполнения изучаемых технических приемов.</p> <p>5. Подготовить доклад о известных командах нашей области в игровых видах спорта ( “Уралочка”, “Уралмаш” и т.д.).</p> <p>6. Подготовить конспект для проведения подготовительной части урока.</p> <p><b>Баскетбол</b>  Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.  <b>Практическая работа:</b> передвижение игрока различным способом. Передачи, ловля, ведение, броски различным способом. Комбинации быстрого прорыва. Зачет: штрафной бросок из пяти бросков; ведение мяча с броском в корзину любым способом на время; правила игры; двухсторонняя игра в баскетбол.  <b>Самостоятельная работа:</b>  1.Составить комплекс упражнений, выполняемых в движении, для проведения разминки с группой.  2.Подготовить реферат по избранной теме.</p>	10	
<b>Всего:</b>		<b>175</b>	
<b>Из общего количества (175) часов: 117 часов – аудиторные занятия обучающихся.</b>			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины обеспечивается учебно-методической документацией: рабочей программой, календарно-тематическим планом, инструментарием контроля и оценки, заданиями и руководством по выполнению практических и самостоятельных работ, дидактическим материалом.

Для реализации программы дисциплины имеется спортзал техникума; материальная база (б/мячи, в/мячи, ф/мячи, скакалки, скамейки, шведская стенка).

##### **Оборудование спортзала:**

- скамейки, шведская стенка, маты;
- баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, набивные мячи, теннисные мячи;
- скакалки, учебные гранаты 500гр. И 700гр., эстафетные палочки;
- комплект учебно-наглядных пособий по дисциплине «Физическая культура»;
- карточки-задания по темам курса;
- дидактический материал;

##### **Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор;
- телевизор, видеомагнитофон, CD плеер.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Завершающая и рубежная аттестация проводится в форме зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>освоенные умения:</b>	
-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	Индивидуальная практическая работа по алгоритму комплексных упражнений.
-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	Наблюдение за выполнением практических занятий.
-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.
-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Введение дневника самоконтроля.
-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Выполнение нормативов по физической культуре.
-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	Наблюдение за выполнением практических заданий.
-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	Выполнение практического задания с использованием разнообразных способов передвижения.
<b>усвоенные знания:</b>	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	Защита сообщения, реферата.
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Мониторинг состояния здоровья обучающихся.
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Проект- схема индивидуальных занятий.
	<b>Дифференцированный зачет.</b>



**Перспективно – тематический план учебной дисциплины «Физическая культура» по профессии «Оперативная деятельность в логистике».**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>Теоретическое обучение</b>	<b>Практическое обучение</b>
	<b>Раздел №1 Теоретическая часть</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
<b>1.1</b>	Введение	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>1.2</b>	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>1.3</b>	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>1.4</b>	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>1.5</b>	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Раздел №2 Практическая часть</b>	<b>107</b>		<b>107</b>
<b>2.1</b>	Легкая атлетика	30		30
	<b>Зачет</b> по теме: «Легкая атлетика»	10		10
<b>2.2</b>	Гимнастика	12		12
	<b>Зачет</b> по теме: «Гимнастика»	2		2
<b>2.3</b>	Лыжная подготовка	14		14
	<b>Зачет</b> по теме: «Лыжная подготовка»	4		4
<b>3.1</b>	Спортивные игры	51		51
<b>3.2</b>	Волейбол	26		26
	<b>Зачет</b> по теме: «Волейбол»	4		4
<b>3.3</b>	Баскетбол	25		25
	<b>Зачет</b> по теме: «Баскетбол»	4		4
	<b>Итого</b>	<b>117</b>	<b>10</b>	<b>107</b>

**Поурочный план учебной дисциплины  
«Физическая культура»  
по профессии «Операционная деятельность в логистике»**

№ урока	Раздел, тема	Кол-во часов
	<b><i>1 курс</i></b>	
	<b><i>Введение:</i></b>	<b>2</b>
1-1 1-2	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	
	<b><i>Легкая атлетика:</i></b>	<b>10</b>
1-3	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	
1-4	Специально беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции.	
1-5	Прыжки в длину с места.	
1-6	Бег с низкого и высокого старта.	
1-7	Техника эстафетного бега. Метание гранаты.	
1-8	Зачет: прыжки в длину с места; 30м на время.	
1-9	Зачет: поднимание и опускание туловища; подтягивание.	
1-10	Развитие гибкости. Зачет: 100м. на время.	
1-11	Эстафетный бег 3x 100м.	
1-12	Зачет: 2 и 3 км на время; метание гранаты.	
	<b><i>Культурно — исторические основы.</i></b>	<b>2</b>
1-13	Физическая культура личности. Цели, задачи и основы содержания физкультурной деятельности. Ее ценностные ориентации.	
1-14	Физическая подготовленность к репродуктивной функции и воспитанию здорового поколения.	
	<b><i>Гимнастика:</i></b>	<b>6</b>
1-15	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения в паре с партнером.	
1-16	Комбинация на бревне из пяти элементов. Акробатическая комбинация на матах.	

1-17	Упражнения с обручем в разомкнутом строю.	
1-18	Упражнения на внимание.	
1-19	Упражнения у гимнастической стенки и со скамейкой. Зачет: Комбинация на бревне из пяти элементов.	
1-20	Упражнения с гимнастической палкой в разомкнутом строю. Зачет: акробатическая комбинация из восьми элементов.	
	<b><i>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i></b>	<b>2</b>
1-21	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	
1-22	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления.	
	<b><i>Лыжная подготовка:</i></b>	<b>8</b>
1-23	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения.	
1-24	Повороты на месте и в движении. Передвижение ступающим шагом с палками и без.	
1-25	Передвижение скользящим шагом с палками и без. Прохождение дистанции 3 км классическим стилем.	
1-26	Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Перестроение.	
1-27	Прохождение дистанции 3 км классическим стилем.	
1-28	Разучивание техники одновременных ходов: бесшажный, одно- и двухшажный.	
1-29	Подъем в гору: «лесенкой», «полуелочкой»	
1-30	Контрольная тренировка на дистанции 3 км.	
	<b><i>Баскетбол:</i></b>	<b>20</b>
1-31	Инструктаж по технике безопасности. Правила по баскетболу.	
1-32	Перемещения, остановки, повороты. Учебная игра «Стрейбол».	
1-33	Упражнение в парах в движении. Передачи мяча различными способами на месте.	
1-34	Броски мяча различным способом. Учебная игра.	

1-35	Развитие скоростных качеств. Передачи мяча в движении. Броски мяча в кольцо с разных точек.	
1-36	Учебная игра. Зачет: правила игры по баскетболу.	
1-37	ОФП на силу. Передачи мяча в парах в движении: двумя руками, одной рукой.	
1-38	Круговая разминка по карточкам. Штрафной бросок.	
1-39	Упражнения в движении по кругу. Зачет: штрафной бросок в кольцо из пяти бросков.	
1-40	Бросок мяча в кольцо с ведением по прямой. Учебная игра.	
1-41	Развитие скоростных качеств. Бросок мяча в кольцо с ведением по прямой.	
1-42	Быстрый прорыв в тройках различным способом. Учебная игра.	
1-43	Полоса препятствий. Зачет: бросок мяча в кольцо с ведением по прямой на время.	
1-44	Быстрый прорыв в тройках различным способом с сопротивлением. Учебная игра.	
1-45	ОФП на силу. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	
1-46	Быстрый прорыв в тройках различным способом с сопротивлением и без сопротивления. Учебная игра.	
1-47	Упражнения на скамейках. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	
1-48	Соревновательные эстафеты с применением технических навыков баскетбола.	
1-49	Развитие двигательных качеств по средством эстафет. Тактика зон защиты и нападения.	
1-50	Зачет: элементы техники и тактики игры в двухсторонней игре баскетбол.	
	<b>Волейбол:</b>	20
1-51	Инструктаж по технике безопасности. Правила по волейболу.	
1-52	Перемещения различными способами в сочетании с круговыми движениями рук, бег крестным шагом и приставными шагами.	
1-53	Силовые упражнения. Правила по волейболу.	

1-54	Перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивного мяча.	<b>20</b>	
1-55	Верхняя и нижняя передачи на месте и в движении. Учебная игра.		
1-56	Упражнения в движении. Подводящие упражнения с волейбольным мячом.		
1-57	Зачет: правила по волейболу.		
1-58	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой в кругу. Учебная игра.		
1-59	Круговая разминка. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой в кругу.		
1-60	Верхняя подача мяча. Мини — волейбол.		
1-61	Упражнения в парах в движении.		
1-62	Зачет: верхняя передача над собой в кругу — 30раз.		
1-63	Нападающий удар. Нижняя подача мяча. Учебная игра.		
1-64	Бег с изменением направления и «челночными» участками.		
1-65	Зачет: нижняя передача над собой в кругу — 30раз.		
1-66	Подача любым способом. Учебная игра.		
1-67	Разминка по станциям.		
1-68	Зачет: Верхняя подача через сетку.		
1-69	Элементы техники и тактики игры в двухсторонней игре волейбол.		
1-70	Зачет: Нижняя подача мяча через сетку.		
	<b><i>Легкая атлетика:</i></b>		<b>10</b>
1-71	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.		
1-72	Общеразвивающие упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.		
1-73	Упражнения в парах с сопротивлением. Метание гранаты.		
1-74	Зачет: поднимание и опускание туловища, подтягивание.		
1-75	Упражнения в движении. Зачет: 100м. на время.		
1-76	Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки.		

1-77	Упражнения с отягощением в парах на месте.	
1-78	Зачет: прыжки в длину с места; 30м на время.	
1-79	Эстафетный бег 4x200м	
1-80	Зачет: передача эстафетной палочки, 2км и 3км на время.	
	<b>2 курс</b>	
	<b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b>	<b>2</b>
1-1	Диагностика и само диагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	
1-2	Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>
1-3	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	
1-4	Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	
1-5	Упражнения в движении. Техника высокого и низкого старта.	
1-6	Зачет: прыжок в длину с места, поднимание и опускание туловища.	
1-7	Бег с низкого и высокого старта. Метание гранаты.	
1-8	Зачет: подтягивание, 30 м на время.	
1-9	Метание гранаты. Техника эстафетного бега.	
1-10	Зачет:100м на время, метание гранаты.	
1-11	Техника бега передачи эстафетной палочки. Зачет: челночный бег.	
1-12	Зачет: 2км и 3км на время.	
	<b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b>	<b>2</b>
1-13	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО.	
1-14	Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.	
	<b>Гимнастика</b>	<b>7</b>

1-15	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на месте в разомкнутом строю.	
1-16	Развитие двигательных качеств посредством комбинации на полосе препятствий.	
1-17	Упражнения в движении на скамейках. Комбинация на бревне из пяти элементов.	
1-18	Акробатическая комбинация на матах.	
1-19	Развитие индивидуальных качеств, укрепление мышц посредством фитнес — упражнений.	
1-20	Зачет: комбинация на бревне из пяти элементов. Акробатическая комбинация на матах.	
1-21	ОРУ в движении. Зачет: акробатическая комбинация на матах из восьми элементов.	
	<b><i>Лыжная подготовка</i></b>	<b>6</b>
1-22	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения.	
1-23	Техника спусков, подъемов, торможений.	
1-24	Прохождение дистанции 3 км классическим стилем.	
1-25	Техника передвижения коньковым ходом.	
1-26	Зачет: спуски, подъемы, торможения. Передвижение по дистанции коньковым ходом.	
1-27	Зачет: прохождение дистанции 3км.	
	<b><i>Баскетбол:</i></b>	<b>5</b>
1-28	Инструктаж по технике безопасности. Правила по баскетболу.	
1-29	Техника защитных действий в накрывании, перехвате мяча в сочетании с развитием выносливости. Учебная игра.	
1-30	Передачи мяча в парах на месте и в движении различным способом. Учебная игра.	
1-31	Штрафной бросок из пяти раз. Учебная игра.	
1-32	Техника и тактика игры в двухсторонней игре баскетбол.	
	<b><i>Волейбол:</i></b>	<b>6</b>
1-33	Инструктаж по технике безопасности. Правила по волейболу.	

1-34	Развитие прыгучести. Передачи и прием в парах через сетку.	
1-35	Подачи и прием в парах через сетку. Учебная игра.	
1-36	Зачет: верхняя передача над собой в кругу 30 раз. Учебная игра.	
1-37	Зачет: нижняя передача над собой в кругу 30 раз. Учебная игра.	