

**Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Краснодарского края
«Горячеключевской технологический техникум»**

Приложение № 21 к ОПОП
по профессии
43.01.01 Официант, бармен

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии

43.01.01 Официант, бармен

2023

Рассмотрена
Методическим объединением ГТТ
«29» августа 2023г.
Руководитель методического объединения

Немчина Г.В.

Утверждена
И.О. директора ГБПОУ КК ГТТ

Хабарова Т.В.
«31» августа 2023 г.

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО по профессии 43.01.01 Официант, бармен, укрупненная группа 43.00.00 Сервис и туризм, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013г. №731, зарегистрированного в Минюсте РФ 20 августа 2013г. рег.№ 29595, приказом МОН РФ от 9 апреля 2015 г. № 389 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (с изменениями и дополнениями от 13.07.2021 г.),

в части профессиональных компетенций на основе профессионального стандарта «Официант-бармен» приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 9 марта 2022 года № 115н регистрационный номер №68146 от 11.04 2022г. на основе оценочных материалов ФГБОУ ДПО ИРПО по демонстрационному экзамену компетенции КОД 43.01.01-2023 официант, бармен, а так же требований работодателей.

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Горячключевской технологический техникум».

Разработчик: Щекин Н.А. преподаватель
физической культуры,
ГБПОУ КК ГТТ

(подпись)

Рецензенты:
(внешняя рецензия)

Лицишин Я.С. преподаватель физкультуры
ГБПОУ «Горячключевской медицинский колледж»
Квалификация по диплому:
учитель физкультуры, тренер

(подпись)

Зюбанов А.А. преподаватель физкультуры
ГБПОУ «Горячключевской медицинский колледж»
Квалификация по диплому:
учитель физкультуры, тренер

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.01 Официант, бармен.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК.07.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и имеет межпредметные связи с общепрофессиональными дисциплинами и профессиональными модулями. В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие (ОК), профессиональные (ПК) компетенции и личностные результаты:

1.2.1. Перечень общих компетенций

Код	Наименование 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)

1.2.2 Перечень личностных результатов выпускников

Код личностных результатов реализации	Личностные результаты реализации программы воспитания
---------------------------------------	---

программы воспитания	
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные в Российской Федерации	
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию многонационального народа России.
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
ЛР 12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности (43.00.00 Сервис и туризм)	
ЛР 13	Добросовестно выполняющий профессиональные навыки в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного дела с учетом

	специфики субъекта РФ
ЛР 14	Содействующий формированию положительного образа и поддержанию престижа своей профессии
ЛР 15	Выполняющий профессиональные навыки, в сфере курортного сервиса и туризма
ЛР 16	Осознающий значимость профессионального развития в выбранной профессии
ЛР 17	Ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

объем образовательной программы учебной дисциплины - **120** часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 80 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
Объем образовательной программы учебной дисциплины	120
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	80
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	76
Самостоятельная работа обучающегося	40
в том числе: -демонстрация спортивных достижений -написание реферата по теме -отработка выполнения техники упражнений -сдача нормативов -участие в чемпионатах техникума по игровым видам спорта -участие в спортивных мероприятиях -участие в первенствах города и края -спортивные соревнования по армреслингу -турниры по теннису, шашкам, шахматам -ознакомление с нормативными документами по видам спорта -использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники -работа в сети Интернет по заданию преподавателя -подборка материала по темам, указанным преподавателем: экстремальные виды спорта, история международных спортивных соревнований -подготовка к сдаче зачета	
Форма промежуточной аттестации - дифференцированный зачет	

**2.2.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел I. Теоретическая часть		12/0	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной подготовке.	Содержание учебного материала	6/0	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК.07
	1. Физическая культура личности, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Физическая культура и личность профессионала. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физической культурой. 2. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	-ознакомление с нормативными документами по видам спорта; -использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники; -работа в сети Интернет по заданию преподавателя; -решение ситуационных задач.		

Тема 1.2. Физическая культура в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	6/0	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК.07
	1. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 2. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	-написание реферата «Отрицательное влияние вредных привычек»; -выполнение тестовых заданий; -основы мер безопасности; -экстремальные виды спорта.		
Раздел 2. Практическая часть		108/76	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	22/16	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК.07
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Спринтерский, эстафетный, длительный бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метания в цель и на дальность.		
	В том числе практических занятий	16	

	<p>Практическое занятие 1. Техника бега: высокий и низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>Практическое занятие 2. Спринтерский бег: бег на результат 100м.</p> <p>Практическое занятие 3. Эстафетный бег: 4x100м, 4x400м.</p> <p>Практическое занятие 4. Техника длительного бега: бег 3000 м.</p> <p>Практическое занятие 5. Прыжки: в высоту способом «перешагивание», «ножницы»; в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Практическое занятие 6 Метания: в цель и на дальность различных снарядов из разных исходных положений.</p> <p>Практическое занятие 7 Ходьба и бег с переноской груза.</p> <p>Практическое занятие 8 Развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) средствами легкоатлетических упражнений.</p>	16	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p>	6	
	<p>-отработка старта -демонстрация спортивных достижений; -отработка выполнения техники упражнений. -техника бега и спортивной ходьбы; -история международных спортивных соревнований. ; -техника прыжковых упражнений. -защита практических занятий.</p>		
<p>Тема 2.2. Спортивные игры</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	28/18	<p>ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК.07</p>
	<p>Терминология спортивной игры. Правила спортивной игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Техника передвижений, владения мячом. Тактика индивидуальных, групповых и командных действий в защите и нападении. Двусторонняя игра.</p>	18	
	<p>В том числе практических занятий</p>		

	<p>Практическое занятие 9. Баскетбол. Техника ловли, передачи, ведения и бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов и владения мячом. Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>Практическое занятие 10 Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Практическое занятие 11. Волейбол. Техника перемещений; техника передачи, приема и подачи мяча; техника нападающего удара. Варианты блокирования (одиночное и двойное, страховка).</p> <p>Практическое занятие 12 Комбинации из освоенных элементов. Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите.</p> <p>Практическое занятие 13. Игра по упрощенным правилам волейбола. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Практическое занятие 14. Мини –футбол. Техника перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (остановки, передачи, ведения, удары и др.) без сопротивления и с сопротивлением защитника. Обманные движения.</p> <p>Практическое занятие 15 Комбинации из освоенных элементов. Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите.</p> <p>Практическое занятие 16. Игра по упрощенным правилам мини-футбола. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Практическое занятие 17 Ведение мяча в футболе. Техника ударов по мячу ногой, головой. Отработка паса, ведение мяча, удары по воротам. . Остановка мяча ногой, грудью. Учебная игра</p>	18	
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	

	<p>-техника бросков по кольцу; -техника приема и подачи мяча; -демонстрация спортивных достижений; -техника ведения мяча. -отработка выполнения техники упражнений -участие в чемпионатах техникума по игровым видам спорта; -турниры по теннису, шашкам, шахматам; -подготовка к сдаче зачета; -подборка материала по темам: экстремальные виды спорта, история международных спортивных соревнований, чемпионаты мира по игровым видам спорта. -выполнение докладов и презентаций -защита практических занятий.</p>		
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала	16/10	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК.07
	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Висы и упоры. Комплексы упражнений у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание).		
	В том числе практических занятий	10	

	<p>Практическое занятие 18. Повороты и перестроения в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов и с предметами на месте и в движении, в парах.</p> <p>Практическое занятие 19. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъём переворотом, передвижения в висах и упорах на руках.</p> <p>Практическое занятие 20. Гимнастические упражнения на ограниченной опоре, на высоте. Статическое равновесие.</p> <p>Практическое занятие 21 Комплексы упражнений корригирующей направленности.</p> <p>Практическое занятие 22. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Развитие силы, силовой выносливости, координации, гибкости.</p>	10	
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	

	<ul style="list-style-type: none"> -подготовить сообщение экстремальные виды спорта -техника выполнения силовых упражнений; -демонстрация спортивных достижений; -участие в спортивных соревнованиях по теннису -день здоровья - круговая тренировка; -физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья -участие в спортивных соревнованиях по армреслингу -история международных спортивных соревнований, -отработка выполнения техники упражнений -техника со свободными весами: гириями -стойки, подъемы, прыжки; -упражнение с отжиманием. -подборка материала по темам, указанным преподавателем, работа в сети Интернет по заданию преподавателя; - подготовить сообщение история международных спортивных соревнований; -гимнастические упражнения. -подготовка к сдаче нормативов 		
Тема 2.4. Лыжная подготовка. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	16/12	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК.07
	Лыжная подготовка Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника одновременных и попеременных ходов. Тактическая подготовка лыжника. Кроссовая подготовка. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовым бегом. Бег по пересечённой местности до 5 км. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Тактика кроссового бега.		
	В том числе практических занятий	12	

	<p>Практическое занятие 23. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p>Практическое занятие 24. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p> <p>Практическое занятие 25 Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Развитие выносливости, координации движений.</p> <p>Практическое занятие 26. Кросс по пересеченной местности 20-25 мин.,</p> <p>Практическое занятие 27. Бег с преодолением препятствий, бег с гандикапом, фартлек.</p> <p>Практическое занятие 28. Элементы тактики кроссового бега: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др</p>	12	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p>	4	
	<p>-демонстрация спортивных достижений</p> <p>-отработка выполнения техники упражнений</p> <p>-сдача нормативов</p> <p>-защита практических занятий.</p>		
<p>Тема 2.5. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	26/20	<p>ОК 02</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 06</p> <p>ОК.07</p>
	<p>Цели, задачи и значение ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений, навыков, физических и психических свойств и качеств. Средства, методы профилактики перенапряжений, характерных для производства арматурных сеток и каркасов. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
	<p>В том числе практических занятий</p>	20	

	<p>Практическое занятие 29. Упражнения в лазании по вертикальной, наклонной, горизонтальной поверхности, равновесие, ходьба по узкой опоре,</p> <p>Практическое занятие 30 Прыжки с высокой опоры на маты, упражнения с отягощениями и сопротивлениями.</p> <p>Практическое занятие 31. Комплексы упражнений для развития статической выносливости позных мышц (спины, брюшного пресса и разгибателей бедра).</p> <p>Практическое занятие 32 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Практическое занятие 33. Преодоление полосы препятствий.</p> <p>Практическое занятие 34. Аутогенная тренировка. Самомассаж. Дыхательная гимнастика. Правила и приемы закаливания и самомассажа</p> <p>Практическое занятие 35. Упражнения для коррекции нарушений зрения, слуха. Подвижные игры.</p> <p>Практическое занятие 36 Развитие ручной ловкости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук.</p> <p>Практическое занятие 37 Развитие силы мышц плечевого пояса, туловища, стоп. Тестирование профессионально-важных качеств.</p>	20	
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	<ul style="list-style-type: none"> -отработка выполнения техники упражнений -сдача нормативов -участие в чемпионатах техникума по игровым видам спорта -участие в спортивных мероприятиях -участие в первенствах города и края -спортивные соревнования по армреслингу -турниры по теннису, шашкам, шахматам 		
	Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (Практическое занятие 38)	2	
	Всего:	80/76	
	ИТОГО	120	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронные носители с записями комплексов упражнений.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник/ А.А.Бишаева. - 7-е изд. - Москва: Академия, 2020. – 256 с.

2. Собянин,Ф.И. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО/Ф.И.Собянин.- Ростов н/Д: Феникс, 2020. -221 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>.

2. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> .

3. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301>.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://book.ru/book/943895> — Текст : электронный.

5. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195>.

6. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> .

7. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539> .

8. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:<https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 19.08.2022). — Текст : электронный.

9. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации – URL: www.minstm.gov.ru


2. Федеральный портал «Российское образование» – URL: www.edu.ru

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России – URL: www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знания:</u> -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>-грамотность и правильность объяснения на конкретных примерах, какова роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - осознанность ценности здоровья и обоснованность выбора ЗОЖ; -правильность объяснения на конкретных примерах условий профессиональной деятельности и основных зон риска физического здоровья для профессии; - правильность и уверенность в использовании средств профилактики перенапряжений.</p>	<p>- наблюдение; -практическое выполнение; -оценка результатов самостоятельной работы. -тестирование: в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, -практическая проверка; Практические занятия №1-37 Практическое занятие №38 (Дифференцированный зачет)</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Умения:</u> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>- правильно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - эффективно применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - использует средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	<p>- наблюдение; -практическое выполнение; -оценка результатов самостоятельной работы. -тестирование: в контрольных точках; -практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности). Практические занятия №1-37 Практическое занятие №38 (Дифференцированный зачет)</p>

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Горячеключевской технологический техникум»

Утверждаю
Заместитель директора по УПР
ГБПОУ КК ГТТ

Бутурлим О.А.
« 31 » августа 2023г.

Календарно - тематический план

На 3 – 4 семестр 2024/2025 учебного года

Для профессии 43.01.01 Официант, бармен

По дисциплине СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Преподаватель Щекин Н.А.

Количество часов по учебному плану – 120 часов

Составлен в соответствии с рабочей программой, утверждённой от

« 31 » августа 2023г.

Рассмотрен на заседании методического объединения ГТТ

Протокол № 1 от « 29 » августа 2023 г.

Руководитель методического объединения ГТТ  Немчина Г.В.

№ занятия	Наименование разделов, тем	Аудиторная работа				Домашнее задание	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	
		Кол-во часов	Вид учебного занятия	Дата проведения занятия			Вопросы для самостоятельного изучения	Кол-во часов
				План	Факт			

