

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ООД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 09.12.2016 N 1565 (ред. от 17.12.2020 г.); примерной программой общеобразовательной дисциплины "Физическая культура", утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов СПО, Протокол № 14 от 30.11.2022.

Разработчик: Давыдов О.В., преподаватель первой квалификационной категории.

Рассмотрено и одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин
Протокол № 10 А от 30 мая 2023 г.
Председатель ПЦК

Е.А.Флоря

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	8
3. Условия реализации программы учебной дисциплины.....	15
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ООД.07 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

1.2.1. Цели и задачи дисциплины:

Развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально- культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование ОК, ПК (ФГОС СПО)	Наименование личностных и метапредметных результатов (ЛР, МР) (ФГОС СОО)	Наименование предметных результатов (ФГОС СОО)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; 	<p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - У-1 использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); - У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - У-3 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - У-4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. <p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3-1 современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и

	<ul style="list-style-type: none"> - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, - прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике. 	<p>производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3-2 основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - 3-3 физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное 	<p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - У-1 использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); - У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - У-3 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - У-4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и

	<p>стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. 	<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 08.</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличии мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - дать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. 	<p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - У-1 использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); - У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - У-4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. - У-5 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - У-6 владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - У-7 иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
<p>ПК 1.3.</p> <p>Проводить приготовление и подготовку к реализации полуфабрикатов</p>	<p>Знать</p> <p>3-1 современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- 3-2 основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики</p>	

разнообразного ассортимента для блюд, кулинарных изделий из рыбы и нерыбного водного сырья	физического развития и физических качеств; - 3-3 физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПК 1.4. Проводить приготовление и подготовку к реализации полуфабрикатов разнообразного ассортимента для блюд, кулинарных изделий из мяса, домашней птицы, дичи, кролика	Уметь - У-1 использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); - У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - У-3 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - У-4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ПК 2.8. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок из мяса, домашней птицы, дичи и кролика разнообразного ассортимента	

1.3 Личностные результаты, формируемые в процессе освоения учебной

дисциплины ООД.07 Физическая культура в соответствии с программой воспитания по профессии 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Код ЛР	Дескрипторы
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
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 13	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации
ЛР 20	Демонстрирующий готовность поддерживать партнерские отношения с коллегами, работать в команде
ЛР 22	Имеющий потребность в создании положительного имиджа техникума
ЛР 23	Принимающий Правила внутреннего распорядка обучающихся ГАПОУ ТО «Тюменский техникум индустрии питания, коммерции и сервиса» в части исполнения корпоративной культуры: внешнего вида, делового дресс-кода, выполнения санитарно-гигиенических норм поведения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	72
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	72
в том числе:	
теоретическое обучение	12
лабораторные занятия	-
практические занятия	60
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в виде зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 курс			
1 семестр		Теоретические занятия – 6 ч. Практические занятия –30 ч.	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		6	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни.	4	ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР,22,ЛР 23
Тема 1.2 Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.	Содержание учебного материала Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.	2	ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР,22,ЛР 23

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p>Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания</p>		
Раздел 2. Легкая атлетика		12	
Тема 2.1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	Практические занятия № 1 Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Обучение технике бега на короткие и длинные дистанции. ** бег без учета времени ***демонстрация техники бега.	2	ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 22, ЛР 23
	Практическое занятие № 2 Обучение технике бега на длинные дистанции. ** бег без учета времени ***демонстрация техники бега.	2	
Тема 2.2. Техника метания гранаты.	Практическое занятие № 3. СБУ, СПУ. Изучение техники метания гранаты. ** демонстрация техники *** демонстрация техники	2	
	Практическое занятие № 4. СБУ, СПУ. Закрепление техники метания гранаты. Сдача контрольных нормативов по метанию. ** демонстрация техники *** демонстрация техники	2	
Тема 2.3. Техника прыжка в длину	Практическое занятие № 5. Обучение технике прыжков в длину с места. ** демонстрация техники *** демонстрация техники.	2	
	Практическое занятие № 6 Закрепление техники прыжков в длину с места. ** демонстрация техники *** демонстрация техники.	2	
Раздел 3. Спортивные игры		18	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Волейбол. Тема 3.1. Техника игры в защите и нападении	Практическое занятие № 7 Инструктаж по ТБ. Обучение техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра. ** <i>прием мяча от стены</i> *** <i>формирование инструкторских навыков.</i>	2	ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 22, ЛР 23
	Практическое занятие № 8 Обучение технике прямой подачи мяча. Двухсторонняя игра. ** <i>демонстрация техники подачи</i> *** <i>формирование судейских навыков.</i>	2	
	Практическое занятие № 9 Обучение технике нападающего удара в облегченных условиях. Двухсторонняя игра. ** <i>нападающий удар с места</i> *** <i>демонстрация техники нападающего удара.</i>	2	
	Практическое занятие № 10 Совершенствование техники нападающего удара в облегченных условиях. Двухсторонняя игра. ** <i>нападающий удар с места</i> *** <i>демонстрация техники нападающего удара.</i>	2	
	Практическое занятие № 11 Выполнение техники контрольных упражнений. Зачет. ** <i>демонстрация техники подачи</i> *** <i>демонстрация техники нападающего удара.</i>	2	
Баскетбол. Тема 3.2. Техника игры в защите и нападении	Практическое занятие 12 Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Обучение технике игры в защите и нападение. Игра по заданию. ** (***) <i>формирование судейских навыков</i> *** <i>выполнение реферата по теме «Баскетбол».</i>	2	ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 22, ЛР 23
	Практическое занятие 13 Закрепление техники игры в защите и нападение. ** (***) <i>формирование судейских навыков.</i>	2	
	Практическое занятие № 14. Совершенствование тактики игры в защите и нападение. Двухсторонняя игра. ** (***) <i>привитие судейских навыков.</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие №15 Совершенствование техники ведения мяча. Сдача контрольных нормативов. Зачет. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, подготовиться к приему нормативов.</i>	2	
	2 семестр	Теоретические занятия – 6 ч. Практические занятия – 30 ч.	
	Раздел 4 Лыжная подготовка	16	
Тема 4.1. Техника классических ходов	Практическое занятие № 16 Обучение технике одновременного одношажного хода, попеременного одношажного хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР,22,ЛР 23
	Практические занятия № 17 Обучение технике одновременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 18 Закрепление техник лыжных ходов классическим стилем. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 19 Прохождение дистанции 5-7 км скандинавской ходьбой без учета времени.	2	
Тема 4.2. Техника конькового стиля	Практическое занятие № 20 Обучение технике одношажного, бесшажного конькового хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 21 Закрепление техники двухшажного конькового хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 22 Закрепление техник лыжных ходов классическим стилем.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p><i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i></p> <p>Практическое занятие № 23 Прохождение дистанции 3000м, 5000м на учет времени* <i>*(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i></p>	2	
Раздел 5. Спортивные игры		14	
Бадминтон. Тема 5.1. Техника игры в защите и нападении	<p>Практическое занятие № 24 Обучение технике передвижения по площадке, жонглирование воланом. Двусторонняя игра. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, подготовиться к приему нормативов.</i></p>	2	ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР,22,ЛР 23
	<p>Практическое занятие № 25 Обучение технике ударов: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Двусторонняя игра. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, подготовиться к приему нормативов.</i></p>	2	
	<p>Практическое занятие № 26 Обучение технике подач: снизу и сбоку. Приёма волана. Двусторонняя игра. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, подготовиться к приему нормативов.</i></p>	2	
	<p>Практическое занятие № 27 Закрепление техники игры в защите и нападении. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, подготовиться к приему нормативов.</i></p>	2	
	<p>Практическое занятие № 28 Совершенствование техники игры в защите и нападении. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, подготовиться к приему нормативов.</i></p>	2	
	<p>Практическое занятие № 29 Выполнение техники зачетных упражнений. Зачет. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, подготовиться к приему нормативов.</i></p>	2	
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	4	ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 22, ЛР 23
Тема 6.2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>	2	ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 22, ЛР 23
Тема 6.3. ОФП	Практическое занятие № 30 Выполнение техники контрольных упражнений. Зачет.	2	
Промежуточная аттестация (Зачет 1-2 семестр)			
Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

Оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Технические средства обучения:

Компьютер с лицензионным программным обеспечением; принтер; музыкальный центр.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, , приборы для измерения давления и др.;

Кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

Турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2. Основные источники

3.2.1. Электронные издания:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс [Электронный ресурс]: Учебник. Базовый уровень – Москва: Просвещение, 2023. – 272с

3.2.2. Дополнительная литература

2. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: www.biblio-online.ru

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский - 3-е изд., испр. - Москва: Юрайт, 2023. - 493 с. - (Профессиональное образование). - Режим доступа: www.academia-moscow.ru

4. Министерство спорта российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL : sport.minstm.gov.ru

5. Физкультура и спорт: журнал. – 2021. - № 1-6, 9-12

6. Физкультура и спорт: журнал. – 2022. - № 1-6, 9-12

7. Физкультура и спорт: журнал. – 2023. - № 1-6

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, индивидуальных заданий, проектов, исследований.

4.1 Инструменты оценки текущей аттестации по учебной дисциплине

Элементы учебной дисциплины (разделы/ темы)	Проверяемые результаты обучения ОК, ПК, З, У, ЛР	Задания для оценки	Виды оценки
1 семестр			
Тема 2.1 Бег на короткие и длинные дистанции	ОК01, ОК04, ОК08, У 1-7 З 1-3 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23	Практическое занятие № 2. Выполнение техники бега на длинные дистанции.	2-5
Тема 2.2. Техника метания гранаты.	ОК01, ОК04, ОК08, У 1-7 З 1-3 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23	Практическое занятие № 3. СБУ, СПУ. Изучение техники метания гранаты. ** демонстрация техники *** демонстрация техники	2-5
Тема 2.3 Прыжки	ОК01, ОК04, ОК08, У 1-7 З 1-3 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23	Практическое занятие № 5. Выполнение техники прыжка в длину с места.	2-5 2-5
Волейбол Тема 3.1. Техника игры в защите и нападении	ОК01, ОК04, ОК08, У 1-7 З 1-3 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23	Практическое занятие № 8. Выполнение техники нападающего удара; блокирование. Практическое занятие № 10. Выполнение техники подачи мяча; двусторонняя игра. Практическое занятие № 12. Выполнение индивидуальные и командные тактические действия игроков. Двухсторонняя игра.	2-5 2-5 2-5
Баскетбол. Тема 3.2. Техника игры в защите и нападении	ОК01, ОК04, ОК08, У 1-7 З 1-3 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23	Практическое занятие № 15. Выполнение ведения мяча, бросков по кольцу	2-5
2 семестр			
Тема 4.1. Техника классических ходов	ОК01, ОК04, ОК08, У 1-7 З 1-3 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23	Практическое занятие № 20. Выполнение техники классических ходов.	2-5
Тема 4.2. Техника конькового стиля	ОК01, ОК04, ОК08, У 1-7 З 1-3 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23	Практическое занятие № 21. Закрепление техники конькового хода. Практическое занятие № 22. Прохождение дистанции 3000м на учет времени. Практическое занятие № 23. Прохождение дистанции 5000м на учет времени.	2-5 2-5 2-5

Элементы учебной дисциплины (разделы/ темы)	Проверяемые результаты обучения ОК, ПК, З, У, ЛР	Задания для оценки	Виды оценки
Бадминтон. Тема 5.1. Техника игры в защите и нападении	ОК01, ОК04, ОК08, У 1-7 З 1-3 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23	Практическое занятие № 25 Обучение технике ударов: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Двусторонняя игра. Практическое занятие № 26 Обучение технике подач: снизу и сбоку. Приёмы волана. Двусторонняя игра.	2-5

