

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

**Тюмень 2026**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного приказом Минпросвещения России от 09.12.2016 N 1565 (ред. от 03.07.2024) и Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования от 01 марта 2023 г. N 05-592

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

Одобрено  
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин  
Протокол № 10 от 28.05.2026г.  
Председатель ПЦК

 Е.А. Флоря  
подпись

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |                                                             |    |
|---|-------------------------------------------------------------|----|
| 1 | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ<br>ПРОГРАММЫУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4  |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                   | 8  |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  | 17 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ            | 18 |

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

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина БД.07 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного естественнонаучного 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:**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины БД.07 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,
- 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.

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

| Код и наименование формируемых компетенций                                                               | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> </ul> | <p>ПР6 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПР6 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПР6 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> |

| Код и наименование формируемых компетенций                            | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</li> <li>б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> </li> <li>Овладение универсальными регулятивными действиями:</li> <li>г) принятие себя и других людей: <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> </ul> </li> </ul> | <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p> |

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                                                                                                  | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                             | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul> | <p>ПР6 1. Умение 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);</p> <p>ПР6 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПР6 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПР6 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПР6 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-</p> |

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                                                                                                                     | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Дисциплинарные                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | прикладной сфере;<br>ПР6 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
| ПК 1.2. Осуществлять обработку, подготовку экзотических и редких видов сырья: овощей, грибов, рыбы, нерыбного водного сырья, дичи                                                                              | <p><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-1 современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- 3-2 основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- 3-3 физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> <p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- У-3 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- У-4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul> |                                                                                                                                               |
| ПК 2.1. Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок сложного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                               |
| ПК 3.2. Осуществлять приготовление, непродолжительное хранение холодных соусов, заправок с учетом потребностей различных категорий потребителей, видов и форм обслуживания                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                               |

### 1.3 Личностные результаты, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины ОДБ.07 Физическая культура в соответствии с программой воспитания по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

| Код ЛР | Дескрипторы                                                                                                                                                                                   |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЦО 20  | имающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей. |



|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ЦО 22</b> | ражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.                                                                                                              |
| <b>ЦО 24</b> | монстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. |
| <b>ЦО 25</b> | пользующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности                                                                                                                               |
| <b>ЦО 50</b> | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>ЦО 51</b> | Предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.                                                                                                                                                                                                   |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                                | Объем в часах |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Объем образовательной программы дисциплины                                        | 72            |
| в т.ч.                                                                            |               |
| Основное содержание                                                               | 54            |
| в т. ч.:                                                                          |               |
| теоретическое обучение                                                            | 2             |
| практические занятия                                                              | 52            |
| лабораторные занятия                                                              | -             |
| <b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b> | <b>18</b>     |
| в т. ч.:                                                                          |               |
| теоретическое обучение                                                            | 2             |
| практические занятия                                                              | 16            |
| Самостоятельная работа                                                            | -             |
| <b>Промежуточная аттестация - 2 семестр в виде дифференцированного зачета</b>     |               |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.07 Физическая культура

| Наименование разделов и тем                                                                      | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль                                                                                                                                                                                            | Объем часов                                                | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3                                                          | 4                                                                     |
|                                                                                                  | 1 курс                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                            |                                                                       |
|                                                                                                  | 1 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Теоретические занятия - 4ч<br>Практические занятия - 22 ч. |                                                                       |
| <b>Раздел 1. Теоретические сведения: введение в учебную дисциплину</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>                                                   |                                                                       |
| Тема 1.1.<br>Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2                                                          | ОК 01, ОК.04, ОК 08<br>ПК.1.2. ПК 2.1, ПК 3.2                         |
|                                                                                                  | <b>Теоретическое занятие № 1.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |                                                                       |
|                                                                                                  | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации |                                                            |                                                                       |
|                                                                                                  | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО                                  |                                                            |                                                                       |
|                                                                                                  | Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания                                                                                                       |                                                            |                                                                       |
|                                                                                                  | Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание                                                                                                         |                                                            |                                                                       |
|                                                                                                  | Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.                                                                                                                                                                                       |                                                            |                                                                       |
|                                                                                                  | Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека                                                                                                                                                                                                                    |                                                            |                                                                       |
|                                                                                                  | Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика,</i>                                           |                                                            |                                                                       |

| Наименование разделов и тем                                                | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                          | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3           | 4                                                                     |
|                                                                            | <p><i>антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i></p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p> <p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.</p> <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля</p> |             |                                                                       |
| <b>Раздел 2. Профессионально ориентированное содержание</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b>    |                                                                       |
| <b>Тема 2.1</b><br><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             | <b>ОК 01, ОК.04, ОК 08</b><br><b>ПК.1.2. ПК 2.1, ПК 3.2</b>           |
|                                                                            | <b>Теоретическое занятие № 2.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>    |                                                                       |
|                                                                            | <b>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                                                       |
|                                                                            | <b>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                                                                       |
|                                                                            | <b>Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                                                                       |

| Наименование разделов и тем      | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль                                                                                                                                                                                                               | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3           | 4                                                                     |
|                                  | <i>получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств</i>                                                                                                                                                          |             |                                                                       |
| <b>Раздел 3. Легкая атлетика</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>10</b>   |                                                                       |
| Тема 3.1<br>Бег                  | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>6</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК.1.2. ПК 2.1, ПК 3.2 |
|                                  | <b>Практическое занятие № 1.</b><br>ТБ на занятиях легкой атлетикой; техника спринтерского бега с высокого/низкого старта, стартового разгона, финиширования; подвижные игры<br><i>**демонстрация бега на короткие дистанции без учета времени.</i><br><i>***имитация техники бега на короткие дистанции в ходьбе и на месте.</i> | 2           |                                                                       |
|                                  | <b>Практическое занятие № 2.</b><br>Совершенствование техники эстафетного бега (4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью).<br><i>**демонстрация техники эстафетного бега без учета времени</i><br><i>** , *** привитие судейских навыков при эстафетном беге</i>                                                    | 2           |                                                                       |
|                                  | <b>Практическое занятие № 3.</b><br>Совершенствование техники кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).<br><i>**демонстрация техники бега без учета времени</i><br><i>*** привитие судейских навыков при беге на длинные дистанции</i>                                                   | 2           |                                                                       |
| Тема 3.2<br>Прыжки               | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК.1.2. ПК 2.1, ПК 3.2 |
|                                  | <b>Практическое занятие № 4</b><br>Техника прыжков с разбега в длину способом «согнув ноги»; в высоту способом «перешагивание»<br><i>** демонстрация техники прыжков с места без учета результата</i><br><i>*** привитие судейских навыков при прыжках с разбега</i>                                                              | 2           |                                                                       |
| Тема 3.3<br>Метание гранаты      | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>    |                                                                       |
|                                  | <b>Практическое занятие № 5</b><br>Техника метания гранаты 500/700 гр. с разбега<br><i>** демонстрация техники метания мяча с места</i><br><i>*** привитие судейских навыков при прыжках с разбега</i>                                                                                                                            | 2           |                                                                       |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>12</b>   | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50,                            |
| Тема 4.1                         | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>4</b>    |                                                                       |
| Футбол                           | <b>Практическое занятие № 6.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2           |                                                                       |

| Наименование разделов и тем                                                                              | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль                                                                                                                                    | Объем часов                | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                        | 2                                                                                                                                                                                                                                                      | 3                          | 4                                                                     |
| Тема 4.2<br>Баскетбол                                                                                    | Инструктаж по ТБ; освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения<br>*,** <i>передача мяча с места</i><br>*** <i>доклад по теме «Значимость футбола на развитие физических качеств».</i>                                                 |                            | 51, ПК.1.2. ПК 2.1, ПК 3.2                                            |
|                                                                                                          | <b>Практическое занятие № 7.</b><br>Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра)<br>*,** <i>удар по воротам с места</i><br>*** <i>привитие судейских навыков</i>                                                       | 2                          |                                                                       |
|                                                                                                          | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                   | 4                          |                                                                       |
|                                                                                                          | <b>Практическое занятие № 8.</b><br>Инструктаж по ТБ; освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения<br>*,** <i>бросок в кольцо с места, с 2 м</i><br>*** <i>доклад по теме «Значимость баскетбола на развитие физических качеств».</i> | 2                          |                                                                       |
|                                                                                                          | <b>Практическое занятие № 9.</b><br>Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра)<br>*,** <i>передача мяча с места - 3м.</i><br>*** <i>привитие судейских навыков</i>                                                   | 2                          |                                                                       |
| Тема 4.3<br>Волейбол                                                                                     | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                   | 4                          |                                                                       |
|                                                                                                          | <b>Практическое занятие № 10</b><br>Инструктаж по ТБ; освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения<br>*,** <i>нижняя подача с места</i><br>*** <i>доклад по теме «Значимость волейбола на развитие физических качеств».</i>           | 2                          |                                                                       |
|                                                                                                          | <b>Практическое занятие № 11</b><br>Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра)<br>** <i>прием мяча от стены</i><br>*** <i>кроссворд из 10 терминов, связанных с волейболом</i>                                       |                            |                                                                       |
|                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                                                       |
| 2 семестр                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                        | Практические занятия – 46ч |                                                                       |
| Раздел 2. Профессионально ориентированное направление дисциплины физическая культура (прикладной модуль) |                                                                                                                                                                                                                                                        | 4                          | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК.1.2. ПК 2.1, ПК 3.2 |
| Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение                                                    | <b>Тематика практических занятий</b><br><b>Практическое занятие № 12.</b><br><i>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и</i>     | 2                          |                                                                       |

| Наименование разделов и тем                                                                             | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3           | 4                                                                     |
| <b>комплексов упражнений для различных форм организации занятий ФК</b>                                  | <b>телосложения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                                                       |
| <b>Тема: 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО»</b> | <b>Тематика практических занятий</b><br><b>Практическое занятие № 13.</b><br><b>Инструктаж по ТБ. Освоение техники упражнений на развитие цепкости и силы рук;</b><br><b>ГТО - подтягивание на низкой/высокой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа</b><br><b>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию</b><br><b>***презентация на тему «ВФСК ГТО как программная и нормативная основа системы физического воспитания населения»</b> | 2           | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК.1.2. ПК 2.1, ПК 3.2 |
| <b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 18          | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК.1.2. ПК 2.1, ПК 3.2 |
| Тема 5.1<br>Техника лыжных ходов                                                                        | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                                                                       |
|                                                                                                         | <b>Практическое занятие № 14</b><br>Инструктаж по ТБ, подбор инвентаря, определение уровня навыков катания на лыжах.<br><b>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</b><br><b>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</b>                                                                                                                                                                                                                            | 2           |                                                                       |
|                                                                                                         | <b>Практическое занятие № 15</b><br>Освоение техники скользящего шага с равномерной скоростью в режимах умеренной большой и интенсивности, ОРУ на лыжах.<br><b>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</b><br><b>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</b>                                                                                                                                                                                         | 2           |                                                                       |
|                                                                                                         | <b>Практическое занятие № 16</b><br>Освоение техники бесшажных, одношажных классических ходов, ОРУ на лыжах.<br><b>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</b><br><b>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</b>                                                                                                                                                                                                                                     | 2           |                                                                       |
|                                                                                                         | <b>Практическое занятие № 17</b><br>Освоение технике попеременных одношажных, двушажных классических ходов, переход с хода на ход; повороты на месте и в движении.<br><b>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</b><br><b>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</b>                                                                                                                                                                              | 2           |                                                                       |
|                                                                                                         | <b>Практическое занятие № 18</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2           |                                                                       |

| Наименование разделов и тем                                                                      | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль                                                                                                                                                     | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3           | 4                                                                     |
|                                                                                                  | Освоение техники подъемов различными способами и спусков в средней, низкой стойках: техника обгона по виражу<br><i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i><br><i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>                                  |             |                                                                       |
|                                                                                                  | <b>Практическое занятие № 19</b><br>Гонка с преследованием 3/5 км классическим ходом: переход с хода на ход с учетом рельефа местности<br><i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i><br><i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>         | 2           |                                                                       |
|                                                                                                  | <b>Практическое занятие № 20</b><br>Развитие силовых способностей: скоростной подъем любым способом, упражнения в транспортировке<br><i>**ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i><br><i>***скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>                 | 2           |                                                                       |
|                                                                                                  | <b>Практическое занятие № 21</b><br>Развитие координации: проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов и препятствий.                                                                                                                                       | 2           |                                                                       |
|                                                                                                  | <b>Практическое занятие № 22</b><br>Развитие выносливости; прохождение дистанции 3/5 км с учетом времени<br><i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i><br><i>**скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i><br><i>(***) привитие судейских навыков</i> | 2           |                                                                       |
|                                                                                                  | <b>Раздел 2. Профессионально ориентированное направление дисциплины физическая культура (прикладной модуль)</b>                                                                                                                                                         | 12          |                                                                       |
| <b>Тема 2.3</b><br><b>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b> | Тематика практических занятий                                                                                                                                                                                                                                           |             | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК.1.2. ПК 2.1, ПК 3.2 |
|                                                                                                  | <b>Практическое занятие № 23</b><br>Освоение комплекса вводной гимнастики № 1 направленной на оптимальный уровень работоспособности; № 2 направленной на снижение общей усталости<br><i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>      | 2           |                                                                       |
| <b>Тема 2.4</b><br><b>Методы составления и</b>                                                   | Тематика практических занятий                                                                                                                                                                                                                                           | 2           |                                                                       |
|                                                                                                  | <b>Практическое занятие № 24</b><br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для                                                                                                                                                                | 2           |                                                                       |



| Наименование разделов и тем                                                | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль                                                                                                                                                                                               | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                          | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3           | 4                                                                     |
| проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий ФК | производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности<br>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.                                                                                                     |             |                                                                       |
| Тема 2.5<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка               | Тематика практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 8           |                                                                       |
|                                                                            | Практическое занятие № 25<br>Освоение комплекса упражнений на профилактику плоскостопия<br>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.                                                                                                                                                 | 2           | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК.1.2. ПК 2.1, ПК 3.2 |
|                                                                            | Практическое занятие № 26<br>Освоение комплекса упражнений на профилактику сутулости<br>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.                                                                                                                                                    | 2           |                                                                       |
|                                                                            | Практическое занятие № 27<br>Освоение комплекса упражнений для оптимизации моторики рук, гимнастика для глаз<br>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.                                                                                                                            | 2           |                                                                       |
|                                                                            | Практическое занятие № 28<br>Освоение комплекса упражнений на профилактику варикозного расширения вен<br>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.                                                                                                                                   | 2           |                                                                       |
| Раздел 6. Гимнастика                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12          |                                                                       |
| Тема 6.1<br>Основная гимнастика                                            | Тематика практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |                                                                       |
|                                                                            | Практическое занятие № 29.<br>Освоение техники строевых, прикладных упражнений и приемов<br>*, ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.                                                                                                                                             | 2           | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК.1.2. ПК 2.1, ПК 3.2 |
| Тема 6.2<br>Акробатика                                                     | Практическое занятие № 30<br>Освоение комплекса акробатических элементов; стойка на лопатках, мост, полушпагат, кувырки вперед-назад<br>*, ** исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию<br>*** доклад по теме «Значимость волейбола на развитие физических качеств».                           | 2           |                                                                       |
|                                                                            | Практическое занятие № 31.<br>Освоение комплекса акробатических элементов; равновесие на одной ноге/стойка на голове и руках, полушпагат, кувырки вперед-назад<br>*, ** исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию<br>*** доклад по теме «Значимость волейбола на развитие физических качеств». |             |                                                                       |

| Наименование разделов и тем         | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль                                                                                                                                | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                   | 2                                                                                                                                                                                                                                                  | 3           | 4                                                                     |
| Тема 6.3<br>Атлетическая гимнастика | <b>Практическое занятие № 33.</b><br>Освоение техники комплекса упражнений с собственным весом<br>*, ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию                                                                         | 2           | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК.1.2. ПК 2.1, ПК 3.2 |
|                                     | <b>Практическое занятие № 34.</b><br>Освоение техники комплекса упражнений с гантелями: дифференцированный зачет.<br>*, ** (исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию<br>(***) презентация «Индивидуальная траектория здоровья» | 2           |                                                                       |
| 6.4<br>Аэробная гимнастика          | <b>Практическое занятие № 34.</b><br>Освоение техники комплекса упражнений аэробики; дифференцированный зачет.<br>*, ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию                                                         | 2           | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК.1.2. ПК 2.1, ПК 3.2 |
|                                     | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                       | 72ч.        |                                                                       |
|                                     | <b>Промежуточная аттестация в дифференцированного зачета</b>                                                                                                                                                                                       |             |                                                                       |

### **3. РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ 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, проектор, экран, музыкальный центр.

##### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная, гимнастические скамейки; маты/коврики гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, медболы, секундомеры, весы напольные, гантели обрезиненные 1-3 кг, Волейбольная площадка с разметкой, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, щиты баскетбольные с кольцами и сетками, сетка для переноса мячей, мячи баскетбольные, лестница координационная (12 ступеней) аптечка.

##### **Оборудованные открытые спортивные площадки**

Беговые дорожки, сектор для прыжка в длину с разбега, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, площадка волейбольная/баскетбольная с разметкой, стойки волейбольные с защитой, сетка волейбольная с антеннами и карманами, щиты баскетбольные с кольцами и сетками, сетка для переноса мячей, мячи баскетбольные, волейбольный, футбольные, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, лыжная трасса, лыжные ботинки, палки, лыжи, аптечка.

### **3.2. Основные источники**

#### **3.2.1. Электронные издания:**

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289, [1] с. : ил. - (Учебник СПО). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/> – Режим доступа: по подписке.

#### **3.2.2. Дополнительная литература**

2. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2024. - 273 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2176168> (дата обращения: 28.05.2025). – Режим доступа: по подписке.

#### 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<br>(разделы/ темы)                                     | Проверяемые результаты обучения<br>ОК, ПК, З, У, ЛР                          | Задания для оценки                                                                                   | Виды оценки |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1 семестр                                                                          |                                                                              |                                                                                                      |             |
| Тема 2.1<br>ППФП                                                                   | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51<br>ПК 1.2, ПК 2.1, ПК 3.2  | <b>Теоретическое занятие 2</b><br>Составление комплекса упражнений утренней гимнастики               | 2-5         |
| Тема 3.1<br>Бег                                                                    | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51<br>ПК 1.2, ПК 2.1, ПК 3.2  | <b>Практическое занятие 1</b><br>Выполнение техники бега на 100м                                     | 2-5         |
| Тема 3.2<br>Прыжки                                                                 | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51<br>ПК 1.2, ПК 2.1, П К 3.2 | <b>Практическое занятие 4</b><br>Выполнение техники прыжка в длину с места.                          | 2-5         |
| Тема 4.1<br>Футбол                                                                 | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51<br>ПК 1.2, ПК 2.1, ПК 3.2  | <b>Практическое занятие 7</b><br>Выполнение штрафного удара                                          | 2-5         |
| Тема 4.2<br>Баскетбол                                                              | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51<br>ПК 1.2, ПК 2.1, ПК 3.2  | <b>Практическое занятие 9</b><br>Выполнение штрафного броска                                         | 2-5         |
| Тема 4.3.<br>Волейбол                                                              | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51<br>ПК 1.2, ПК 2.1, ПК 3.2  | <b>Практическое занятие 11</b><br>Выполнение техники приема мяча над собой                           | 2-5         |
| 2 семестр                                                                          |                                                                              |                                                                                                      |             |
| Тема: 2.2<br>Тесты ВФСК ГТО                                                        | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51<br>ПК 1.2, ПК 2.1, ПК3.2   | <b>Практическое занятие 13</b><br>Выполнение техники теста ГТО на гибкость                           | 2-5         |
| Тема 5.1<br>Техника лыжных ходов                                                   | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51<br>ПК 1.2, ПК 2.1, ПК 3.2  | <b>Практическое занятие 16</b><br>Выполнение комплекса ОРУ на лыжах                                  | 2-5         |
|                                                                                    |                                                                              | <b>Практическое занятие 19</b><br>Демонстрация техники подъемов и спусков на скорости любым способом | 2-5         |
|                                                                                    |                                                                              | <b>Практическое занятие 22</b><br>Прохождение дистанции 3\5 км классическим стилем                   | 2-5         |
| Тема 2.4<br>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51<br>ПК 1.2, ПК 2.1, ПК 3.2  | <b>Практическое занятие 24</b><br>Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики        | 2-5         |
| Тема 2.5<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                       | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51<br>ПК 1.2, ПК 2.1, ПК 3.2  | <b>Практическое занятие 26</b><br>Освоение комплекса упражнений на профилактику сутулости            | 2-5         |
|                                                                                    |                                                                              | <b>Практическое занятие 29</b><br>Выполнение комплекса строевых упражнений                           | 2-5         |
| Тема 4.2<br>Атлетическая гимнастика                                                | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51<br>ПК 1.2, ПК 2.1, ПК 3.2  | <b>Практическое занятие 32</b><br>Выполнение комплекса упражнений с собственным весом                | 2-5         |