

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,
ДИЗАЙНА И СФЕРЫ УСЛУГ

Приложение №
к ОП СПО по специальности
43.02.15 Поварское и кондитерское дело

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

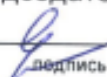
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного приказом Минпросвещения России от 09.12.2016 N 1565 (ред. от 03.07.2024), зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2016 N 44828.

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

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

Код и наименование ОК, ПК (ФГОС СПО)	Наименование личностных и метапредметных результатов (ЛР, МР) (ФГОС СОО)	Наименование предметных результатов (ФГОС СОО)
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличии мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - дать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	Уметь - У-1 использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); - У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - У-4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. - У-5 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - У-6 владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - У-7 иметь положительную динамику в развитии основных физических

		качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
ПК 1.3. Проводить приготовление и подготовку к реализации полуфабрикатов разнообразного ассортимента для блюд, кулинарных изделий из рыбы и нерыбного водного сырья	Знать - 3-1 современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - 3-2 основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - 3-3 физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	
ПК 1.4. Проводить приготовление и подготовку к реализации полуфабрикатов разнообразного ассортимента для блюд, кулинарных изделий из мяса, домашней птицы, дичи, кролика	Уметь - У-1 использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно– спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); - У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - У-3 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	
ПК2.8.Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок из мяса, домашней птицы, дичи и кролика разнообразного ассортимента	- У-4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	

1.3 Целевые ориентиры, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины

Код ЦО	Дескрипторы
ЦО 20	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
ЦО 22	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЦО 23	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде понимание их вреда для физического и психического здоровья. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других
ЦО 25	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЦО 50	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;
ЦО 51	Предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

Дифференцированный подход к реализации дисциплины «Физическая культура» прослеживается через формирование содержания учебных занятий (подбора специального комплекса упражнений по каждой теме учебного занятия с учетом медицинской группы здоровья), а также отражен в контрольно-измерительных материалах, предназначенных для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины «Физическая культура».

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	164
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	164
в том числе:	
теоретическое обучение	6
лабораторные занятия	-
практические занятия	158
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта (1-6 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 курс			
1 семестр		Т/О – 6 ч. ПЗ-10ч.	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		6	ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержания учебного материала		
	Теоретическое занятие № 1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	
	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
Тема 1.2. Здоровый образ жизни.	Содержания учебного материала		
	Теоретическое занятие № 2. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
Тема 2.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержания учебного материала Теоретическое занятие № 3. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональных программ. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2 2	
Раздел 3. Лёгкая атлетика		10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 3.1 Бег	Тематика практических занятий 1.Практическое занятие №1. Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции 30м, 60м: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. ** бег без учета времени ***демонстрация техники бега 2.Практическое занятие № 2. Специальные беговые упражнения; техника низкого старта на короткие дистанции. Отработка старта и стартового разгона, финишного ускорения. ** бег без учета времени ***демонстрация техники бега 3.Практическое занятие № 3. Развитие общей выносливости; длительный бег малой интенсивности. ОРУ. ** бег без учета времени ***демонстрация техники бега 4.Практическое занятие № 4. Техника спортивной ходьбы; развитие выносливости. ** демонстрация техники *** демонстрация техники	 2 2 2 2	ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
Тема 3.2 Прыжки	5.Практическое занятие № 5. Техника прыжка в длину с места; растяжка. Зачет. ** демонстрация техники *** демонстрация техники	2	
1 курс 2 семестр		ПЗ-32ч.	
Раздел 4. Лыжная подготовка		20	
Тема 4.1	Тематика практических занятий Практическое занятие № 6	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Техника лыжных классических ходов	Инструктаж по ТБ, подбор инвентаря, определение уровня навыков катания на лыжах. <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>		ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 7 Освоение техники скользящего шага с равномерной скоростью в режимах умеренной большой и интенсивности, ОРУ на лыжах. <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 8 Освоение техники бесшажных, одношажных классических ходов, ОРУ на лыжах. <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 9 Освоение техники попеременных одношажных, двушажных классических ходов, переход с хода на ход; повороты на месте и в движении. <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 10 Освоение техники подъемов различными способами и спусков в средней, низкой стойках: техника обгона по виражу <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 11 Гонка с преследованием 3/5 км классическим ходом: переход с хода на ход с учетом рельефа местности <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 12	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Развитие силовых способностей: скоростной подъем любым способом, упражнения в транспортировке <i>**ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>***скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>		
	Практическое занятие № 13 Развитие координации: проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов и препятствий. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i> <i>(***) привитие судейских навыков</i>		
	Практическое занятие № 14 Развитие выносливости; прохождение дистанции 3/5 км без учета времени <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**,(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 15 Развитие выносливости; прохождение дистанции 3/5 км с учетом времени <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i> <i>(***) привитие судейских навыков/ доклад «развитие морально-волевых качеств средствами лыжной подготовки»</i>	2	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
Тема 2.2. Развитие основных мышечных групп	Тематика практических занятий	12	
	Практическое занятие №16. Инструктаж по ТБ. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп с собственным весом <i>**(***) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 17 Специальные упражнения для развития основных мышечных групп в парах <i>* (**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	(***)написание реферата на тему «Лечебная физическая культура». Практическое занятие № 18 Специальные упражнения для развития основных мышечных групп с отягощением * (**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию (***)написание реферата на тему «Лечебная физическая культура». Практическое занятие № 19 Специальные упражнения для развития основных мышечных групп с отягощением * (**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию (***)написание реферата на тему «Лечебная физическая культура». Практическое занятие № 20 Комплекс общеразвивающих упражнений в режиме учебного/рабочего дня (микропауза, физкультминутка, физкультпауза) * (**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию (***)написание реферата на тему «Значимость производственной гимнастики». Практическое занятие № 21 Техника комплекса упражнений производственной гимнастики по выбранной специальности. Зачет. * (**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию (***)написание реферата на тему «Лечебная физическая культура».	2	
		2	
		2	
		2	
		2	
2 курс 3 семестр		ПЗ-36ч.	
Раздел 3. Лёгкая атлетика		16	
Тема 3.1 Бег	Тематика практических занятий	10	
	Практическое занятие № 22 Инструктаж по ТБ. Техника спортивной ходьбы; тест Купера; ОРУ, СПУ * (**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию (***) написание реферата на тему «Техника и методика спортивной ходьбы».	2	ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 23 Техника бега на 100м; старт, прохождение дистанции, финишное усилие без учета времени; развитие быстроты	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<i>* (**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию		
	Практическое занятие № 24 Техника бега на 100м; старт, прохождение дистанции, финишное усилие, с учетом времени; развитие быстроты. <i>* (**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию *** привитие судейских навыков	2	
	Практическое занятие № 25 Техника бега на средние дистанции 600м без учета времени; бег по виражу; постановка дыхания, развитие скоростно-силовых качеств. <i>* (**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию *** привитие судейских навыков	2	
	Практическое занятие № 26 Техника бега на средние дистанции 600м с учетом времени; бег по виражу; постановка дыхания, развитие скоростно-силовых качеств. <i>* (**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию *** привитие судейских навыков	2	
	Тематика практических занятий	6	
	Практическое занятие № 27 Техника прыжка в длину с разбега: подбор разбега, техника отталкивания и приземления; специально-подводящие упражнения <i>* (**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию *** привитие судейских навыков	2	
3.2 Прыжки	Практическое занятие № 28* Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» по частям; специально-подводящие упражнения <i>(**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию *** привитие судейских навыков	2	ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 29*	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом на результат; специально-подводящие упражнения (**) <i>исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию</i> *** <i>привитие судейских навыков</i>		ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
Раздел 5. Спортивные игры		20	
Тема 5.1 Волейбол.	Тематика практических занятий	12	
	Практическое занятие № 30 Инструктаж по ТБ. Разметка волейбольной площадки; индивидуальные действия игроков: стойки, перемещение по площадке; прием мяча над собой. **, *** <i>выполнение реферата по теме «Развитие физических качеств».</i>	2	
	Практическое занятие № 31 Техника СПУ; индивидуальные действия игроков: техника прямой нижней/верхней/боковой подачи; прием-передача мяча на месте, в движении ** <i>нижняя подача в стену.</i> *** <i>имитация подачи мяча</i>	2	
	Практическое занятие № 32 Техника СПУ; групповые действия: техника верхней прямой подачи; прием-передача мяча через сетку, * <i>прием-передача -3 м.</i> ** <i>привитие инструкторских навыков.</i>	2	
	Практическое занятие № 33 Групповые действия: техника игры у сетки; расстановка, учебная игра; правила игры **, *** <i>привитие судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 34 Групповые действия: техника нападающего удара с места, в движении, блокирование мяча; учебная игра **, *** <i>формирование судейских навыков.</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие № 35. Командные действия игроков; двусторонняя игра по правилам соревнований <i>** ,*** формирование судейских навыков.</i>	2	ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
Тема 5.2 Баскетбол	Тематика практических занятий	8	
	Практическое занятие № 36. Инструктаж по ТБ. Индивидуальные действия: стойки и передвижения без мяча; передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку; Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. <i>*передача и ловля мяча с близкого расстояния.</i> <i>**имитация ловли и передачи мяча.</i> <i>*** выполнение реферата по теме «Баскетбол».</i>	2	
	Практическое занятие № 37 Групповые действия: техника бросков мяча (двумя от груди, одной от плеча, двумя сверху) с места и в движении <i>*бросок с близкого расстояния.</i> <i>**имитация броска в стену.</i>	2	
	Практическое занятие № 38 Групповые действия: Техника ведения мяча (на месте, в движении, правой, левой, поочередно); быстрый прорыв, учебная игра <i>*ведения мяча в медленном беге.</i> <i>**ведения мяча на месте</i>	2	
	Практическое занятие № 39. Командные действия: двусторонняя игра по правилам соревнований. Зачет. <i>* (**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию</i> <i>*** привитие судейских навыков</i>	2	
2 курс 4 семестр		ПЗ - 32 ч.	
Раздел 4. Лыжная подготовка			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 4.2 Техника лыжных коньковых ходов	Тематика практических занятий	20	
	Практическое занятие № 40 Инструктаж по ТБ, подбор инвентаря, определение уровня навыков катания на лыжах коньковым ходом <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 41 Освоение техники скользящего шага с равномерной скоростью в режимах умеренной большой и интенсивности, ОРУ на лыжах. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 42 Освоение техники одношажного конькового хода, ОРУ на лыжах. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 43 Освоение техники попеременного двушажного хода, переход с хода на ход; повороты на месте и в движении. <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 44 Освоение технике подъемов различными способами и спусков в средней, низкой стойках: техника обгона по виражу <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 45 Гонка с преследованием 3/5 км коньковым ходом: переход с хода на ход с учетом рельефа местности <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i>	2	ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>		
	Практическое занятие № 46 Развитие силовых способностей: скоростной подъем любым способом, упражнения в транспортировке <i>**ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>***скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 47 Развитие координации: проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов и препятствий.	2	
	Практическое занятие № 48 Развитие выносливости; прохождение дистанции коньковым ходом 3/5 км без учета времени <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i> <i>(***) привитие судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 49 Развитие выносливости; прохождение дистанции коньковым ходом 3/5 км с учетом времени <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i> <i>(***) привитие судейских навыков</i>	2	
Раздел 6. Общая физическая подготовка			
Тема 6.1	Тематика практических занятий	12	
Развитие физических качеств	Практическое занятие № 50 Техники строевых, прикладных упражнений и приемов; различные виды ходьбы; беговые и прыжковые упражнения; подвижная игра <i>*, ** исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.</i> <i>(***) Доклад «Значимость ОФП в профессиональной деятельности по выбранной специальности»</i>	2	ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие № 51 Техника комплекса упражнений с собственным весом *, ** (***) <i>исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.</i>	2	ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО
	Практическое занятие № 52 Техника комплекса упражнений с гимнастической палкой; подвижная игра *, ** (***) <i>исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 53 Техники комплекса упражнений с мячом; подвижная игра *, ** <i>исключить упражнения противопоказанные по заболеванию</i> (***) <i>исключить упражнения противопоказанные по заболеванию, выполнять в умеренном темпе</i>	2	
	Практическое занятие № 54 Техника комплекса упражнений с гантелями; подвижная игра *, ** <i>исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.</i> (***) <i>выполнение комплекса без отягощений</i>	2	
	Практическое занятие № 55 Техника комплекса упражнений в парах, тройках, пятерках. Зачет. *, ** <i>исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.</i> (***) <i>Доклад «Значимость ОФП в профессиональной деятельности по выбранной специальности»</i>	2	
3 курс 5 семестр		ПЗ – 28 ч.	
Раздел 3. Легкая атлетика		12	
Тема 3.1		4	
Бег	Тематика практических занятий		
	Практическое занятие № 56 Инструктаж по ТБ. Специально прыжковые и беговые упражнения; техника эстафетного бега 4х100м. (хват, правила передачи палочки; правила 1-го этапа), растяжка. *, ** <i>передача эстафетной палочки в умеренном темпе</i> *** <i>демонстрация техники выполнения передачи эстафетной палочки.</i>	2	ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие № 57 Техника эстафетного бега 4x100м. (старт, прохождение этапов, бег по виражу, финиширование) без учета времени; подвижные игры. *, ** передача эстафетной в умеренном темпе 4X30м (***) формирование судейских навыков	2	ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
Тема 3.2 Прыжки	Тематика практических занятий	4	
	Практическое занятие № 58 Специальные прыжковые и беговые упражнения; техника прыжка в высоту способом «перешагивание» по частям: отталкивание, полет, приземление, подбор разбега *, ** демонстрация прыжка с 4-5 шагов, на высоте 30 – 40 см (***) демонстрация прыжка с места через условное обозначение	2	
	Практическое занятие № 59 Специальные прыжковые и беговые упражнения; техника прыжка в высоту способом «перешагивание» в целом; растяжка *, ** демонстрация прыжка на условной высоте (***) формирование судейских навыков	2	
Тема 3.3 Метание мяча	Тематика практических занятий	4	
	Практическое занятие № 60 Специальные прыжковые и беговые упражнения; техника метания мяча с места по частям, в целом: держание, замах, бросок (***) демонстрация метания с места	2	
	Практическое занятие № 61 Специально прыжковые и беговые упражнения; техника метания мяча с разбега по частям, в целом: держание, разбег, замах, бросок *, ** демонстрация метания без учета результата (***) формирование судейских навыков	2	
Раздел 5. Спортивные игры			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 5.3 Футбол	Тематика практических занятий	8 ч	
	Практическое занятие № 62 Инструктаж по ТБ. Индивидуальные действия: разметка площадки, основные правила игры; стойки и передвижения без мяча; техника ведения мяча по прямой, змейкой, по кругу, финты *, ** <i>ведение мяча в умеренном темпе</i> (***) доклад «Основные правила игры в мини-футболе»	2	ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 63 Групповые действия: техника передачи и остановка мяча на месте, в движении; игра «квадрат»; удар по мячу с места, с разбега «щёчкой» *, ** <i>передача и остановка мяча на месте.</i> (***) доклад «Основные правила игры в мини-футболе»	2	
	Практическое занятие № 64 Командные действия: тактика защиты и нападения; игра вратаря; учебная игра *, ** <i>демонстрация введения мяча в игру</i> (***) <i>формирование судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 65 Командные действия: Двусторонняя игра по правилам соревнований *, ** <i>игра зоной</i> (***) <i>формирование судейских навыков</i>	2	
Раздел 6. Общая физическая подготовка			
Тема 6.2 Аэробика	Тематика практических занятий	8	ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 66 Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика исходные положения, упражнения различной направленности *, **, (***) <i>исключить упражнения противопоказанные по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 67	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Техника выполнения движений в шейпинге: общие характеристики, основные средства, виды упражнений, регулировка нагрузки <i>*, **, (***) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию</i>		
	Практическое занятие № 68 Техника выполнения движений в пилатесе: общие характеристики, основные средства, виды упражнений, регулировка нагрузки <i>*, **, *** исключить упражнения противопоказанные по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 69 Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика, положение тела, сокращение мышц, дыхание; различные позы, линейная прогрессия от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Зачет. <i>*, **, (***) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию</i>	2	
3 курс 6 семестр		20 ч.	
Раздел 4. Лыжная подготовка			
Тема 4.3. Тактика лыжных гонок	Тематика практических занятий	12	ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 70 Инструктаж по ТБ. Подбор инвентаря; накатывание свободным стилем; ОРУ <i>*, **ходьба на лыжах в умеренном темпе</i> <i>(***) скандинавская ходьба в умеренном темпе</i>	2	
	Практическое занятие № 71 Тактика лыжных гонок с преследованием; поэтапный старт; преодоление дистанции 3-5 км; ОРУ на лыжах <i>*, ** ходьба на лыжах в умеренном темпе</i> <i>(***) скандинавская ходьба в умеренном темпе</i>	2	
	Практическое занятие № 72	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Тактика лыжной гонки в эстафете; массовый стар; передача эстафеты, преодоление дистанции 3-5 км; ОРУ на лыжах *, ** в умеренном темпе (***) скандинавская ходьба в умеренном темпе		ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 73 Тактика перехода с хода на ход с учетом рельефа местности; прохождение дистанции 5-7 км; повороты на 180, 360 градусов на месте *, ** в умеренном темпе (***) скандинавская ходьба в умеренном темпе	2	
	Практическое занятие № 74 Тактика обгона на виражах, по дистанции; прохождение дистанции 5-7 км свободным стилем *, ** в умеренном темпе (***) скандинавская ходьба в умеренном темпе	2	
	Практическое занятие № 75 Тактика подъема и спуска, с учетом рельефа местности и уровня подготовки; спуск в любой стойке; прохождение дистанции 3-5 км свободным стилем с учетом времени *, ** в умеренном темпе (***) скандинавская ходьба в умеренном темпе	2	
Раздел 6. Общая физическая подготовка		8	
Тема 6.3 Атлетическая гимнастика	Тематика практических занятий		
	Практическое занятие № 76 Техника комплекса упражнений атлетической гимнастики с гантелями; методика проведения круговой тренировки *(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию *** доклад «Дыхательная гимнастика при хронических заболеваниях»	2	ОК 08, ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 77	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Техника комплекса упражнений с набивными мячами; самоконтроль <i>*(**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию <i>***</i> упражнения с волейбольными мячами		
	Практическое занятие № 78 Техника комплекса упражнений атлетической гимнастики с гирями; самоконтроль <i>*(**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию <i>***</i> презентация «индивидуальная траектория здоровья»	2	
	Практическое занятие № 79 Техника комплекса упражнений на тренажерах. Зачет. <i>*, **, (***)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.	2	
		Т/О -6ч, ПЗ-158ч. итого 164ч.	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала.

Общее оборудование спортивного зала: покрытие спортивного пола, зарисовка полей спортивного зала, защита стен, окон.

Спортивный инвентарь:

гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические палки, фитнес мячи, набивные мячи, мячи волейбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи баскетбольные, щиты баскетбольные с кольцами и сетками, мячи футбольные, ворота с сеткой, набор гантелей, комплект гирь, тренажеры:

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Электронные издания:

1. А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2024. - 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: www.biblio-online.ru

3.2.2. Дополнительная литература

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский - 3-е изд., испр. - Москва: Юрайт, 2024. - 450 с. - (Профессиональное образование). - URL: www.academia-moscow.ru

3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: sport.minstm.gov.ru

4. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2022. - № 1-6, 9-12

5. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2023. - № 1-6

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Освоенные знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); – средства профилактики перенапряжения	- свободно владеет понятиями о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни - осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни - умеет определять неблагоприятные факторы, характерные по выбранной специальности - умеет подобрать необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний	Текущий контроль: Оценка устного и письменного тестирования
Освоенные умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	- свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спорт. игр - свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности - выполняет упражнения технически правильно - выполняет индивидуально подобранные комплексы традиционных и нетрадиционных средств ФК	Текущий контроль: Наблюдение и оценка выполнения видов практических упражнений на практических занятиях № 1-36, выполнения нормативов. Промежуточная аттестация в форме зачета
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умение использовать средства физической культуры в профессиональной деятельности	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
ЦО 20 Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
	здоровья и здоровья других людей.	практических занятиях
ЦО 22 Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 23 Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде понимание их вреда для физического и психического здоровья. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 25 Используемый средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Используемый средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 50 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 51 Предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	Предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях