

**Приложение 2 к ОП СПО
по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства**

УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом
от 10.06.2024 года № 7

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора И.А.Штенгауэр

РАССМОТРЕНО
Цикловой методической комиссией
от 29.05.2024 года № 10

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОУПб.12 «Физическая культура»**

Составитель: Левашов Е.В.
Демин П.А.
преподаватель

Калачинск - 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	6
Тематический планирование.....	13
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебного предмета	19
Темы индивидуальных проектов.....	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в рамках реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

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

Практическая подготовка при реализации учебного предмета организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Освоение учебного предмета обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

В курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Обучающиеся с нарушенным слухом нуждаются в большей степени в использовании разнообразного наглядного материала в процессе обучения. Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций, другим наглядным материалом. Звуковую информацию нужно дублировать зрительной, для лучшего усвоения необходимо каждый раз писать на доске используемые термины. Предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Слабовидящим следует предоставить возможность использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры во время занятий. При лекционной форме занятий обучающемуся с плохим зрением следует разрешить пользоваться диктофоном. Все записанное на доске должно быть озвучено. Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:
гражданского воспитания:

- ЛР ГВ 1. сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- ЛР ГВ 2. осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- ЛР ГВ 3. принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- ЛР ГВ 4. готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- ЛР ГВ 5. готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;
- ЛР ГВ 6. умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- ЛР ГВ 7. готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

патриотического воспитания:

- ЛР ПВ 1. сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ЛР ПВ 2. ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
- ЛР ПВ 3. идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

духовно-нравственного воспитания:

- ЛР ДНВ 1. осознание духовных ценностей российского народа;
- ЛР ДНВ 2. сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- ЛР ДНВ 3. способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- ЛР ДНВ 4. осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ЛР ДНВ 5. ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

эстетического воспитания:

- ЛР ЭстВ 1: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

- ЛР ЭстВ 2: способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

- ЛР ЭстВ 3: убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

- ЛР ЭстВ 4: готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

физического воспитания:

- ЛР ФВ 1. сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

- ЛР ФВ 2. потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- ЛР ФВ 3. активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

- ЛР ТВ 1. готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

- ЛР ТВ 2. готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

- ЛР ТВ 3. интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

- ЛР ТВ 4. готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

Метапредметные результаты выражаются в овладении универсальными учебными действиями.

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- ПознУУД БЛД 1. самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

- ПознУУД БЛД 2. устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

- ПознУУД БЛД 3. определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- ПознУУД БЛД 4. выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

- ПознУУД БЛД 5. вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

- ПознУУД БЛД 6. развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

- ПознУУД БИД 1. владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- ПознУУД БИД 2. способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- ПознУУД БИД 3. овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

- ПознУУД БИД 4. формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

- ПознУУД БИД 5. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- ПознУУД БИД 6. выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

- ПознУУД БИД 7. анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

- ПознУУД БИД 8. давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

- ПознУУД БИД 9. разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

- ПознУУД БИД 10. осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

- ПознУУД БИД 11. уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

- ПознУУД БИД 12. уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

- ПознУУД БИД 13. выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

- ПознУУД БИД 14. ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

- ПознУУД РИ 1. владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

- ПознУУД РИ 2. создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

- ПознУУД РИ 3. оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

- ПознУУД РИ 4. использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- ПознУУД РИ 5. владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

8.2. Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

- КоммУУД О 1. осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

- КоммУУД О 2. распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

- КоммУУД О 3. владеть различными способами общения и взаимодействия;

- КоммУУД О 4. аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

- КоммУУД О 5. развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

- КоммУУД СД 1. понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

- КоммУУД СД 2. выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

- КоммУУД СД 3. принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;

- КоммУУД СД 4. оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

- КоммУУД СД 5. предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

- КоммУУД СД 6. координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- КоммУУД СД 7. осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

8.3. Овладение *универсальными регулятивными действиями*:

а) самоорганизация:

- РегулУУД СО 1. самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- РегулУУД СО 2. самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

- РегулУУД СО 3. оценку новым ситуациям;

- РегулУУД СО 4. расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

- РегулУУД СО 5. делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

- РегулУУД СО 6. оценивать приобретенный опыт;

- РегулУУД СО 7. способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

- РегулУУД СК 1. давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

- РегулУУД СК 2. владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

- РегулУУД СК 3. использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

- РегулУУД СК 4. уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

- РегулУУД ЭИ 1. самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

- РегулУУД ЭИ 2. саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

- РегулУУД ЭИ 3. внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

- РегулУУД ЭИ 4. эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

- РегулУУД ЭИ 5. социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей:

- РегулУУД ПСДЛ 1. принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- РегулУУД ПСДЛ 2. принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- РегулУУД ПСДЛ 3. признавать свое право и право других людей на ошибки;
- РегулУУД ПСДЛ 4. развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы

ПР 01. характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ПР 02. ориентироваться в основных статьях Федерального [закона](#) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

ПР 03. положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

ПР 04. проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

ПР 05. контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;

ПР 06. планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне".

ПР 07 выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

ПР 08 выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных

занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

ПР 09 выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

ПР 10 демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

ПР 11 демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

ПР 12 характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

ПР 13 положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

ПР 14 выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

ПР 15 планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

ПР 16 организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

ПР 17 проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях,

ПР 18 выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

ПР 19 выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

ПР 20 демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

ПР 21 демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

ПР 22 выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

Общие компетенции

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции (соответствии с ФГОС СПО)

ПК 1.1. Выполнять работы по разборке (сборке), монтажу (демонтажу) сельскохозяйственных машин и оборудования.

ПК 1.2. Производить ремонт узлов и механизмов сельскохозяйственных машин и оборудования.

Структура учебного предмета

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	72
В том числе в форме практической подготовки	22
теоретических занятий	2
лабораторных, практических занятий	68
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов/ в том числе в форме практической подготовки	Коды компетенций и личностных результатов
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретическая часть	2	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>2Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	2	ЛР 2, ЛР 4 ОК 1, ОК 3, ОК 5 ПК 1.1
Раздел 2	Практическая часть	68/22	
Тема 2.1Легкая атлетика Бег на короткие дистанции.	<p><i>Практико-ориентированное содержание</i> Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. • Бег 100 м, эстафетный бег 4100 м, 4400 м. • Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. • Эстафетный бег 4x100, Эстафетный бег 4x400 м, Бег 100м. • Метание гранаты 500 г (девушки) Метание гранаты 700 г (юноши) <p>Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.1</p>	6/2	ЛР 1,ЛР 3 , ЛР 5 ОК 2, ОК 4, ОК 6 ПК 1.1 ПК 1.2
Тема 2.2Легкая атлетика Бег на длинные дистанции	<p>Практические занятия</p> <p>1.Высокий старт.</p> <p>2.Тактика бега на длинные дистанции. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>3.Упражнения на выносливость. Финишный рывок.</p> <p>4.Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м</p> <p>Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.2</p>	4	ЛР 2, ЛР 4, ЛР 6 ОК 1, ОК 3, ОК 5 ПК 1.1 ПК 1.2 ПерулУУД СК 3

Тема 2.3 Легкая атлетика Прыжок в длину	Практико-ориентированное содержание	6/2	
	Практические знания 1.Специальные упражнения. 2.Прыжок с места и с разбега. 3.Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. 4.Прыжок прогнувшись и согнув ноги. 5.Контрольные упражнения в прыжках. 6.Выполнение нормативов по лёгкой атлетике. 7.Прыжок в длину с места 8.Тройной прыжок в шаге		
	Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.3		
Тема 2.4 Лыжная подготовка	Практико-ориентированное содержание	6/2	ЛР 1, ЛР 3 , ЛР 5 ОК 2, ОК 4 ПК 1.1 ПК 1.2
	Практические знания 1.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. 2.Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 3.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование . 4.Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). 5.Основные элементы тактики в лыжных гонках. 6. Правила соревнований. 7.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. 8.Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.4		
Тема 2.5 Гимнастика занятия на перекладине высокой. Брусья.	Практико-ориентированное содержание	6/2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7 ОК 3, ОК 7, ОК 9 ПК 1.1 ПК 1.2
	<ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). • Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). • Размахивание в висе изгибами подъем в упор силой, подъем переворотом; из размахиваний махом назад СОСКОК; подтягивание; размахивание в упоре; из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь; соскок махом назад; сгибание, разгибание рук в упоре передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. 		
	Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.5		
Тема 2.6	Практические занятия:	4	ЛР 1, ЛР 3 , ЛР 5

Гимнастика Опорный прыжок.	Козел в ширину, высота 115 см.; прыжок ноги врозь; группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты в группировке вперед и назад; кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, мост из положения лежа на		ОК 2, ОК 4, ОК 6 РегулУУД СК 3
	Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.6		
Тема 2.7 Атлетическая гимнастика.	Практико-ориентированное содержание Практические занятия	6/2	ЛР 2, ЛР 4, ОК 1, ОК 3, ОК 5 ПК 1.1 ПК 1.2
	<ul style="list-style-type: none"> • Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. • Техника безопасности занятий. • Упражнения с отягощениями • Упражнения с собственным весом тела. • Упражнение со штангой • Подтягивание на перекладине 		
	Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.7		
Тема 2.8 Ритмическая гимнастика	Практико-ориентированное содержание Практические занятия	8/2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6 ОК 1, ОК 7 ПК 1.1 ПК 1.2
	1. Упражнения, выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. 2 Упражнения с профессиональной направленностью		
	Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.8		
Тема 2.9 Спортивные игры Баскетбол	Практико-ориентированное содержание Практические занятия	8/4	ЛР 3, ЛР 4, ЛР 6 ОК 1, ОК 6, ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.2
	1.Правила игры. 2.Техника безопасности игры. 3.Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты 4.Игра по упрощенным правилам баскетбола. 5.Игра по правилам 6. Ведение и бросок на время; тактика нападения; тактика защиты; броски по кольцу на время; двусторонняя игра		
	Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.9		
Тема 2.10	Практико-ориентированное содержание Практические занятия	8/6	ЛР 2, ЛР 4

<p>Спортивные игры</p> <p>Волейбол</p>	<p>1.Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>2.Правила игры.</p> <p>3.Техника безопасности игры.</p> <p>4.Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>5.Учебная игра.</p> <p>6. Принятие мяча сверху.</p> <p>7. Принятие мяча снизу.</p> <p>8. Смешанный прием.</p> <p>9. Двусторонняя игра</p>		<p>ОК 1, ОК 3, ОК 5 КоммУУД СД 1</p> <p>ПК 1.1 ПК 1.2</p>
<p>Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.10</p>			
<p>Тема 2.11</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Футбол</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1.Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.</p> <p>2.Правила игры.</p> <p>3.Техника безопасности игры.</p> <p>5.Учебная игра.</p> <p>6. Остановка мяча.</p> <p>7. Передача мяча.</p> <p>8. Контроль мяча в движении.</p>	<p>6</p>	<p>ЛР 3, ЛР 4, ЛР 6 ОК 1, ОК 6, ОК 8 КоммУУД СД 1 ПК 1.1 ПК 1.2</p>
<p>Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.11</p>			
<p><i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i></p>		<p>2</p>	
		<p>Всего:72</p>	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта, а также отвечающих действующим санитарным и противопожарным нормам.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы входят:

- учебно-методический комплекс преподавателя;
- наглядные пособия;
- информационно-коммуникативные средства.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка, секундомер.
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.
2. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016г.)
2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
3. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
4. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
5. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
6. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
7. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
8. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
9. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Дополнительные источники:

1. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009).

ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

- Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.
Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
Бег, как средство укрепления здоровья.
Физкультурные паузы на производстве.
Виды массажа.
Виды физических нагрузок, их интенсивность.
Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
Внешняя среда и ее воздействие на организм человека, в том числе в сфере общественного питания.
Возникновение парусного спорта в России.
Возраст, рост-весовые показатели и мастерство гимнастов-юниоров.
Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
Всемирные юношеские игры 1998 года и участие в них уральских спортсменов.
Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
Гиподинамия – что это такое?
Двигательный режим и его значение.
Движение в пространстве, пространство движения и геометрический образ движения: опыт топологического подхода.
Женщина в современном спорте высших достижений.
Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни в кондитерском искусстве.
История возникновения и развития Олимпийских игр.
Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
Профилактика травматизма.
Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
Мировой кёрлинг в новом олимпийском цикле.
Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.
Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание у повара-кондитера.
Новое увлечение Голливуда — будокон.
Обзор методов оздоровления.
Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
Оздоровительная физическая культура и ее формы на производстве.

Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

Оздоровительная физическая культура после трудовых будней повара.

Оптимизация технического оснащения спортивного сооружения.

Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Основы здорового образа жизни.

Основы спортивной тренировки. Особенности волейбольной, баскетбольной тренировки.