

**Приложение 2.12 к ОП СПО
по профессии 43.01.09 Повар, кондитер**

УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом
от 10.06.2024 года № 7

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
И.А.Штенгауэр

РАССМОТРЕНО
цикловой методической комиссией
Протокол от 29.05.2024 г № 10

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

Составители: Левашов Е.В., преподаватель,
Демин П.А., руководитель физического
воспитания

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 43.01.09. Повар, кондитер.

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, требуемого на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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 соответствии с письмом Минобрнауки РФ от 12.07.2007 № 03-1563 "Об организации образовательного процесса в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования для лиц 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 производится 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 русского 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. 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);
- ПР 02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- ПР 03. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- ПР 04. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- ПР 05. 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;
- ПР 06. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

Общие компетенции

- ОК 01.выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
- ОК 02.осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
- ОК 03.планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
- ОК 04.работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 05.осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
- ОК 06.проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
- ОК 07.содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, 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.использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

Профессиональные компетенции (соответствии с ФГОС СПО)

ПК 01. подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами.

ПК 02. подготавливать рабочее место кондитера, оборудование, инвентарь, кондитерское сырье, исходные материалы к работе в соответствии с инструкциями и регламентами.

Структура учебного предмета

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	136
Всего учебных занятий (во взаимодействии с преподавателем)	136
в том числе:	
Практические занятия	90
Теоретическая подготовка	40
Самостоятельная учебная работа	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретическая часть	12	
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	2	ЛР 1, ЛР 5 ОК 2, ОК 4
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. 2. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
Тема 1. 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала 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. 2. Влияние 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.	2	ЛР 2, ЛР 6 ОК 1, ОК 5
Тема 1. 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	2	ЛР 1, ЛР 7 ОК 7, ОК 9 ПК 1

Тема 1.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала 1.Использование методов стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического развития, физической подготовленности. 2.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	ЛР 3, ЛР 4, ЛР 6 ОК 1, ОК 6, ОК 8 ПК 2
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала 1.Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 2.Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. 3.Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. 4.Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	ЛР 1, ЛР 4 ОК 3, ОК 9
Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 3.Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.	2	ЛР 3, ЛР 4, ЛР 6 ОК 1, ОК 6, ОК 8 ПК 2
Раздел 2	Практическая часть	124/40	
Тема 2.1 Легкая атлетика Бег на короткие дистанции.	Практико-ориентированное содержание Практические занятия <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) Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.1	10/4	ЛР 1, ЛР 3 ОК 2, ОК 4, ОК 6 ПК 01 РегулУУД СК 3
Тема 2.2	Практические занятия	6	ЛР 2, ЛР 4, ЛР 6

<p>Легкая атлетика Бег на длинные дистанции</p>	<p>1.Высокий старт. 2.Тактика бега на длинные дистанции. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 3.Упражнения на выносливость. Финишный рывок. 4.Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м</p> <p>Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.2</p>		<p>ОК 1, ОК 3 ПК 02</p>
<p>Тема 2.3 Легкая атлетика Прыжок в длину</p>	<p><i>Практико-ориентированное содержание</i> Практические знания</p> <p>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</p> <p>Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.3</p>	<p>6/4</p>	
<p>Тема 2.4 Лыжная подготовка</p>	<p>Практические знания</p> <p>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, финиширования . 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.</p> <p>Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.4</p>	<p>8</p>	<p>ЛР 1, ЛР 3 ОК 2, ОК 6</p>
<p>Тема 2.5 Гимнастика занятия на перекладине высокой. Брусья.</p>	<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. 	<p>10</p>	<p>ЛР 1, ЛР 7 ОК 3, ОК 7, ОК 9 РегулУУД СК 3</p>

	Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.5		
Тема 2.6 Гимнастика Опорный прыжок.	<i>Практико-ориентированное содержание</i> Практические занятия: 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	6/4	ЛР 3 , ЛР 5 ОК 4, ОК 6 ПК 01
	Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.6		
Тема 2.7 Атлетическая гимнастика.	<i>Практико-ориентированное содержание</i> Практические занятия	14/8	ЛР 2, ЛР 4, ЛР 6 ОК 1, ОК 3, ОК 5 ПК 02
	<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	<i>Практико-ориентированное содержание</i> Практические занятия	8/4	ЛР 1, ЛР 4 ОК 1, ОК 7, ОК 8 ПК 01
	<ol style="list-style-type: none"> 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	<i>Практико-ориентированное содержание</i> Практические занятия	20/6	ЛР 3, ЛР 4, ЛР 6 ОК 1, ОК 6, ОК 8 ПК 02 КоммУУД СД 1
	<ol style="list-style-type: none"> 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 Спортивные игры Волейбол	Практико-ориентированное содержание Практические занятия 1.Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением 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. 2.Правила игры. 3.Техника безопасности игры. 4.Игра по упрощенным правилам волейбола. 5.Учебная игра. 6. Принятие мяча сверху. 7. Принятие мяча снизу. 8. Смешанный прием. 9. Двусторонняя игра	20/10	ЛР 2, ЛР 4, ЛР 6 ОК 1, ОК 5 ПК 01, ПК 02 КоммуУД СД 1
	Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.10		
Тема 2.11 Спортивные игры Футбол	Практические занятия 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. 2.Правила игры. 3.Техника безопасности игры. 5.Учебная игра. 6. Остановка мяча. 7. Передача мяча. 8. Контроль мяча в движении.	14	ЛР 3, ЛР 4 ОК 1, ОК 6, ОК 8 КоммуУД СД 1
	Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.11		
	<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2	
		Всего:136(136)	

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. olymptic. ru](http://www.olymptic.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, роста-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.