

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ «НГТК»  
В.М. Земалиндинова  
Приказ «01» февраля 2022 г. № 57-К

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности:

43.02.15. Поварское и кондитерское дело  
профиль подготовки: естественнонаучный

на базе основного общего образования

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Предметно-цикловой комиссии  
 общеобразовательных дисциплин  
 Председатель  
 Н.П. Свириденко

**ОДОБРЕНО**

Заместитель директора ГАПОУ «НГТК»  
 О.С. Макарова

**СОГЛАСОВАНО**

Предметно-цикловой комиссии  
 дисциплин и модулей профессионального цикла  
 Председатель  
 Н.В. Москаева

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Рабочая программа учебного предмета содержит профильную составляющую, имеющую профессионально ориентированное содержание.<sup>1</sup>

**Разработчики:**

ГАПОУ «НГТК»

(место работы)

преподаватель

(занимаемая должность)

М.В. Корнева

(инициалы, фамилия)

**Рецензенты:**

ГАПОУ «НГТК»

(место работы)

председатель ПЦК

(занимаемая должность)

Н.П. Свириденко

(инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_

(место работы)

\_\_\_\_\_

(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_

(инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_

(место работы)

\_\_\_\_\_

(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_

(инициалы, фамилия)

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

<sup>1</sup> *Профессионально ориентированное содержание в тексте программы выделено курсивом.*

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....	10
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	11
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	28
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	30
Приложение 1 .....	31
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету.....	31
Приложение 2 .....	32
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Приложение 3 .....	34
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «**Физическая культура**» разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);
- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 43.02.15 Поварское и кондитерское дело
- примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по естественнонаучному профилю (для профессиональных образовательных организаций);
- учебного плана по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело;
- рабочей программы воспитания по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Программа учебного предмета «**Физическая культура**» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету «**Физическая культура**» разработано на основе:

- синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности;
- интеграции и преемственности содержания по предмету «**Физическая культура**» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

### **1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:**

Учебный предмет «**Физическая культура**» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по специальности **43.02.15 Поварское и кондитерское дело** на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «**Физическая культура**» отводится **117 часов** в соответствии с учебным планом специальности **43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета «**Физическая культура**».

Контроль качества освоения предмета «**Физическая культура**» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме **дифференцированного зачёта** по итогам изучения предмета.

## 1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета **«Физическая культура»** в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

- освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностных (ЛР), метапредметных (МР), предметных базового уровня,

- подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В процессе освоения предмета **«Физическая культура»** у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

## 1.3. Общая характеристика учебного предмета

Общеобразовательный предмет **«Физическая культура»** является частью обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело с учетом **естественнонаучного профиля**.

Предмет **«Физическая культура»** изучается на **базовом** уровне.

Предмет «**Физическая культура**» имеет междисциплинарную связь с такими предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального циклов, как ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности, ОП.01 Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена в пищевом производстве, ОП.04 Организация обслуживания, ОП.09 Безопасность жизнедеятельности.

Предмет «**Физическая культура**» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития читательской, естественнонаучной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

Содержание предмета направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

**В профильную составляющую по предмету входит профессионально ориентированное содержание**, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «**Физическая культура**» особое внимание уделяется формированию у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В программе по предмету «**Физическая культура**», реализуемой при подготовке обучающихся по специальности, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах:

- Тема 1.2 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья

- Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

- Тема 2.2 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.

- Тема 2.3. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой

- Тема 2.4 (1) Баскетбол

- Тема 2.4 (2) Волейбол

- Тема 2.5 (1) Основная гимнастика

- Тема 2.6 Лёгкая атлетика

#### **1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В рамках программы учебного предмета «**Физическая культура**» обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб/у):

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>
<b>Личностные результаты (ЛР)</b>	
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
<b>Метапредметные результаты (МР)</b>	
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>
	безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
MP 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
MP 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
<b>Предметные результаты базового уровня (ПРб/у)</b>	
ПРб 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)
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания ЛРПВ</b>	
ЛРПВ 9.1	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛРПВ 9.2	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

<b>Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО</b>	<b>Коды ОК</b>	<b>Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по 43.02.15 Поварское и кондитерское дело)</b>
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 02.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
	ОК 08	Использовать средства физической



		культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	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.
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
	ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «**Физическая культура**» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности **43.02.15 Поварское и кондитерское дело**.

<b>Коды ПК</b>	<b>Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело)</b>
<b>Наименование ВПД</b>	
<b>Организация и контроль текущей деятельности подчиненного персонала</b>	
ПК 6.5	Осуществлять инструктирование, обучение поваров, кондитеров, пекарей и других категорий работников кухни на рабочем месте.

## 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>117</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>95</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	1
практические занятия	94
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>18</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
<b>Промежуточная аттестация – зачёт, дифференцированный зачёт</b>	<b>4</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>3</b>			
<b>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 04, МР 05		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	1. <b>Физическая культура как часть культуры общества и человека.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Значение досуговой деятельности в организации здорового образа жизни современного человека. Виды и формы активного отдыха и досуга				
	<b>Контрольные работы</b>	<b>0</b>			
<b>Тема 1.2 Современные системы и технологии укрепления</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04	ОК 02	ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	1 <b>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья.</b>				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1	2	3	4	5	6
ния и сохранения здоровья	<p><i>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (Варианты: дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др)</i></p> <p><i>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.</i></p>				
	<b>Контрольные работы</b>	0			
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 03, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 02, ОК 03	ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	1 <p><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль физического развития, работоспособности и физической подготовленности к профессиональной деятельности.</b></p> <p><i>Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</i></p> <p><i>Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i></p> <p><i>Физическая культура в профессиональной деятельности: рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы</i></p>				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1	2		3	4	5	6
		<i>сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья, профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, физической подготовленностью. Дневник самоконтроля.</i>				
	<b>Контрольные работы</b>		0			
<b>Раздел 2</b>	<b>Практический раздел</b>		<b>114</b>			
<b>Методико-практические занятия</b>			<b>4</b>			
<b>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>0</b>			
	<b>Практическое занятие 1</b>		<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения, упражнений различной функциональной направленности	2			
<b>Контрольные работы</b>		0				
<b>Тема 2.2. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм орга-</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>0</b>			
	<b>Практическое занятие 2</b>		<b>2</b>			
	1	<i>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной</i>	2	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04,	ОК 03, ПК 6,5	ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1	2		3	4	5	6
низации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач		<i>деятельности</i>		МР 05, МР 09		
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			<b>106</b>			
<b>Тема 2.3. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>0</b>			
	<b>Практическое занятие 3</b>		<b>2</b>			
	1.	<i>Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.</i>	2	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 03	ОК 01, ПК 6.5	ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	<b>Контрольные работы</b>		0			
<b>2.4 Спортивные игры<sup>2</sup></b>			<b>72</b>			
<b>Тема 2.4 (1) Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>0</b>			
	<b>Практические занятия 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13,14</b>		<b>22</b>			
	1.	Освоение техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	2.	Освоение техники выполнения приёмов ловли и передачи мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1	2		3	4	5	6
				МР 01, МР 02, МР 07		
	3.	Освоение техники выполнения приёмов игры: ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	4.	Освоение техники выполнения приёмов броска одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; броска после ловли и после ведения мяча, броска мяча	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	5.	Совершенствование техники выполнения приёмов игры в баскетбол.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	6.	Освоение приёмов тактики защиты и нападения.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1	2	3	4	5	6
	7. Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	8. Ознакомление с правилами игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	9. <i>Освоение техники безопасности и оказание первой помощи на занятиях баскетболом.</i>	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 04, ОК 06, ПК 6.5	ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	10 Развитие физических способностей средствами баскетбола.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	11. <i>Выполнение комплекса упражнений с баскетбольным мячом, направленных на коррекцию и профилактику</i>	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05,	ОК 04, ОК 06,	ФН ЛРПВ 9.1



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1	2	3	4	5	6
	<i>неблагоприятных факторов труда работников индустрии питания.</i>		ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ЛРПВ 9.2
	<b>Контрольные работы</b>	0			
<b>Тема 2.4 (2) Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0			
	<b>Практические занятия 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27</b>	<b>26</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	1. Освоение техники выполнения приёмов игры: стойки игрока и перемещения.	2	ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	2. Освоение техники выполнения приёмов передачи мяча.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	3. Освоение техники выполнения приёмов подачи мяча.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	4. Освоение техники выполнения приёмов нападающего	2	ПР6 01, ПР6 04,		ФН

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1	2		3	4	5	6
		удара.		ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	5.	Освоение техники выполнения приема мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приема мяча одной рукой в падении.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	6.	Совершенствование техники выполнения приёмов игры в волейбол.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	7.	Освоение тактики игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	8.	Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06,		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1	2		3	4	5	6
				ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	9.	Ознакомление с правилами игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	10.	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	11.	Освоение подвижных игр и эстафет с элементами волейбола.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	12.	<i>Освоение техники безопасности и оказание первой помощи на занятиях волейболом.</i>	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,	ОК 04, ОК 06, ПК 6.5	ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1	2		3	4	5	6
				MP 01, MP 02, MP 07		
	13.	Развитие физических способностей средствами волейбола.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, MP 01, MP 02, MP 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	<b>Контрольные работы</b>		0			
<b>Тема 2.4 (3) Теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>0</b>			
	<b>Практические занятия 28, 29, 30,31</b>		<b>8</b>			
	1.	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, MP 01, MP 02, MP 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	2.	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, MP 01, MP 02, MP 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	3.	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08,		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1	2		3	4	5	6
				ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	4.	Ознакомление с правилами игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	<b>Контрольные работы</b>		0			
	<b>Содержание учебного материала</b>		0			
<b>Тема 2.4 (4) Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39</b>		<b>16</b>			
	1.	Ознакомление с техникой попеременного двухшажного хода на лыжах.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	2.	Освоение техники попеременного двухшажного хода на лыжах.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	3.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на лыжах.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05,		ФН ЛРПВ 9.1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1	2	3	4	5	6
			ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ЛРПВ 9.2
	4. Освоение техники одновременных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	5. Освоение горнолыжной подготовки: техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	6. Ознакомление с техникой прохождения дистанции. Прохождение дистанции 2 – 3 км (равномерно).	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	7. Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно).	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08,		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1	2		3	4	5	6
				ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	8.	<b>Контрольная работа</b> Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши).	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
<b>2.5. Гимнастика</b>			<b>10</b>			
<b>Тема 2.5 (1)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>0</b>			
<b>Основная гимнастика</b>	<b>Практические занятия 40, 41, 42</b>		<b>6</b>			
	1.	Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, построений и перестроений; размыкания и смыкания. (Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой. Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.»; размыкания и смыкания).	2	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1	2	3	4	5	6
	2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах. Выполнение прикладных упражнений. (Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и.т.п). Общеразвивающие упражнения в парах. Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднятие и переноска груза, поднятие и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле).	2	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	3. <i>Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики с целью улучшения функционального состояния организма, поддержания высокого уровня трудоспособности и сохранения здоровья.</i>	2	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 03, ОК 06	ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	<b>Контрольные работы</b>	0			
<b>Тема 2.5 (2) Акробатика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0</b>			
	<b>Практические занятия 43, 44</b>	<b>4</b>			
	1. Освоение акробатической комбинации.	2	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	2. Совершенствование акробатической комбинации.	2	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02,		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1	2	3	4	5	6
			МР 07		
	<b>Контрольные работы</b>	0			
<b>Тема 2.6 Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0</b>			
	<b>Практические занятия 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55</b>	<b>22</b>			
	1. Освоение техники бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	2. Освоение прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжков в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	3. Освоение техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкания ядра.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	4. Освоение подвижных игр и эстафет с элементами легкой атлетики.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	5. Совершенствование техники спринтерского бега.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1	2	3	4	5	6
			МР 01, МР 02, МР 07		
	6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	7. Совершенствование техники эстафетного бега.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	8. <i>Выполнение оздоровительного бега, в целях профилактики профессиональных заболеваний.</i>	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 03, ОК 06	ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	9. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	10. Совершенствование техники метания.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2
	11. <i>Выполнение оздоровительной ходьбы, скандинавской ходьбы в целях профилактики профессиональных заболеваний.</i>	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,	ОК 03, ОК 06	ФН ЛРПВ 9.1 ЛРПВ 9.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1	2	3	4	5	6
			MP 01, MP 02, MP 07		
	<b>Контрольные работы</b>	0			
<b>ЗАЧЁТ (1 семестр)</b>		<b>2</b>			
<b>Промежуточная аттестация - ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ</b>		<b>2</b>			
<b>ВСЕГО:</b>		<b>117</b>			

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

##### **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебного предмета **Физическая культура** предусматривает:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины;
- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивный зал:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;

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

##### **Открытая спортивная площадка:**

ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, секундомеры.

#### **Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники**

Для преподавателей

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
4. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
7. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
8. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

#### Для студентов

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

#### Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

#### Интернет-ресурсы

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).

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПРб/у)	Методы оценки
ПРб 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).	Оценка результатов тестирования (теоретического), оценка результатов выполнения практической работы, оценка экспертного наблюдения выполнения практических упражнений, заданий зачёта и дифференцированного зачёта.
ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Оценка результатов тестирования (теоретического), оценка результатов выполнения практической работы (в том числе профессионально-ориентированной), оценка экспертного наблюдения выполнения комплексов упражнений, заданий зачёта.
ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Оценка результатов выполнения практической работы (в том числе профессионально-ориентированной), оценка экспертного наблюдения за владением основными способами самоконтроля, заданий зачёта.
ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Оценка экспертного наблюдения выполнения физических упражнений (в том числе профессионально-ориентированных), заданий зачёта.
ПРб 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Оценка экспертного наблюдения выполнения технических приемов и двигательных действий в игровой и соревновательной деятельности, оценка контрольные упражнений (в том числе профессионально ориентированных), заданий зачёта и дифференцированного зачёта.

**Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету**

1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов
3. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма
4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
5. Влияние физической культуры на специалистов, работающих в индустрии питания.
6. Влияние занятий волейболом на состояние здоровья студентов
7. Положительное влияние спортивных игр на развитие скоростно-силовых качеств студентов
8. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры
9. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением
10. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента
11. Методика контроля за функциональным состоянием организма
12. Профилактика профессиональных заболеваний специалистов индустрии питания.

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	ЛР 09 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	МР 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.		МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.		МР 04 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
ОК 09 Использовать информационные		МР 05 Умение использовать средства информационных и



Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
технологии профессиональной деятельности <span style="float: right;">В</span>		коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	ЛР 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	МР 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей

### Приложение 3

#### Преимственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО (профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета с профессией/специальностью)

Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
<p><b>ОП.04</b> Организация обслуживания</p> <p><b>Уметь</b> - соблюдать личную гигиену</p>		<p><b>ПР6 02</b> Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p><b>Тема 1.2</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</p>
<p><b>ОП.01</b> Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена в пищевом производстве</p> <p><b>Уметь</b> – рассчитывать энергетическую ценность блюд; – составлять рационы питания для различных категорий потребителей, в том числе для различных диет с учетом индивидуальных особенностей человека.</p>		<p><b>ПР6 03</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p><b>Тема 1.3</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>
<p><b>ОП.09</b> Безопасность жизнедеятельности</p> <p><b>Уметь</b> – предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту.</p>	<p><b>ПМ 06.</b> Организация и контроль текущей деятельности подчиненного персонала</p> <p><b>МДК 06.01</b> Оперативное управление текущей деятельностью подчиненного персонала</p> <p><b>ПК 6.5</b> Осуществлять</p>	<p><b>ПР6 04</b> Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>	<p><b>Тема 2.2</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.</p>

<p><b>Уметь</b> - оказывать первую помощь пострадавшим</p>	<p>инструктирование, обучение поваров, кондитеров, пекарей и других категорий работников кухни на рабочем месте.</p>		<p><b>Тема 2.3.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p>
		<p><b>ПР6 05</b> Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p><b>Тема 2.4 (1)</b> Баскетбол <b>Тема 2.4 (2)</b> Волейбол</p>