

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Сызранский политехнический колледж»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора
ГБПОУ «СПК»
от 20.02.2024 № 28-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**общеобразовательный учебный цикл
основной образовательной программы
43.01.09 Повар, кондитер**

естественно-научный профиль

Сызрань, 2024

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Цикловой комиссии общих гуманитарных
и социально-экономических дисциплин.
Протокол заседания цикловой комиссии

ОДОБРЕНО

Методистом Разиева Т.С.
Экспертное заключение
технической экспертизы рабочих
программ ООП по профессии
43.01.09 Повар, кондитер

от 15.02.2024 № 6

Председатель ЦК Долбина О.С.

от 16.02.2024

Составитель:

Беликова Е.В., преподаватель физической культуры ГБПОУ «СПК»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413, а также с учётом требований ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «09» декабря 2016 г. № 1569.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	11
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	23
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	25
Приложение 1.....	26
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету.....	26
Приложение 2.....	27
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО.....	27
Приложение 3.....	30
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО.....	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ОУП.12 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) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер;
- примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура по естественно-научному профилю (для профессиональных образовательных организаций);
- учебного плана по 43.01.09 Повар, кондитер;
- рабочей программы воспитания по 43.01.09 Повар, кондитер.

Программа учебного предмета ОУП.12 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 ОУП.12 Физическая культура разработано на основе:

- синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности профессии/ специальности;
- интеграции и преемственности содержания по предмету ОУП.12 Физическая культура и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет ОУП.12 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета ОУП.12 Физическая культура по профессии 43.01.09 Повар, кондитер отводится 78 часов в соответствии с учебным планом по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета ОУП.12 Физическая культура.

Контроль качества освоения предмета ОУП.12 Физическая культура проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета ОУП.12 Физическая культура в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

- освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (далее – ЛР), метапредметные (далее – МР), предметные базового уровня (далее – ПР б/у),

- подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО 43.01.09 Повар, кондитер.

- В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач: формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного 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.

В процессе освоения предмета ОУП.12 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

Предмет ОУП.12 Физическая культура изучается на базовом уровне.

Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла: ОУП.13 Основы безопасности жизнедеятельности, ОП.08 Охрана труд, ОП. МДК 01.01 Организация приготовления, подготовки к реализации и хранения кулинарных полуфабрикатов.

Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития естественно-научной 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 ОУП.12 Физическая культура особое внимание уделяется способности выпускника соблюдать культуру научного и делового общения, причем не только в письменной, но и в устной форме.

В программе по предмету ОУП.12 Физическая культура, реализуемой при подготовке обучающихся по профессии, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах: 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности, 1.9 Профессионально-прикладная физическая подготовка, 2.3 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов в условиях профессиональной деятельности, 2.4 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета ОУП.12 Физическая культура обучающимися осваиваются личностные (далее - ЛР), личностные программы воспитания (далее – ЛРВП), метапредметные (далее – МР) и предметные

результаты (далее – ПР б/у) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования:

Коды	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР	
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
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
ЛРВР	
ЛРВР 01	Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)
ЛРВР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛРВР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛРВР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического

	творчества, спорта, общественных отношений
ЛРВР 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
ЛРВР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь 13
МР	
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
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 безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 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
ПРб/у	
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физической 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

В процессе освоения предмета ОУП.12 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.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер)
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 01 ОК 03 ОК 07	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 04 ОК 05 ОК 06	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, применять стандарты антикоррупционного поведения.
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 02 ОК 03 ОК 10 ОК 11	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 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках. ОК 11. Использовать знания по

		финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.
--	--	---

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.12 Физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по 43.01.09 Повар, кондитер.

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер)
Приготовление и подготовка к реализации полуфабрикатов для блюд, кулинарных изделий разнообразного ассортимента	
ПК 1.4	Проводить приготовление и подготовку к реализации полуфабрикатов разнообразного ассортимента для блюд, кулинарных изделий из мяса, домашней птицы, дичи, кролика

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	78
Основное содержание	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	74
Профессионально ориентированное содержание	30
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы/практические занятия	26
Промежуточная аттестация- дифференцированный зачет	

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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	
Раздел 1.	Легкая атлетика	10				
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 02	ОК 01.-ОК.11	Культурно-творческое	
	1					Первичный инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.
	2					Социальные функции физической культуры.
	3					Физическая культура в структуре профессионального образования.
	4					Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.
	5					Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.
	Лабораторные занятия	не предусмотрено				
Практические занятия: 1. Низкий старт от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Тест – бег 30 м. 2. Низкий старт от 70 до 80 м. Бег на результат 60 м. 3. Скоростной бег до 80 м. Финиширование. 4. Скоростной бег с 11-13 шагов разбега 5. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. 6. Метание теннисного мяча на дальность 7. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1x1м	9		ОК 01.-ОК.11			

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
	<p>(девушки с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м)</p> <p>8. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.</p> <p>9. Бег на 1500м</p> <p>10. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</p> <p>11. Бег по пересеченной местности.</p> <p>12. Преодоление горизонтальных препятствий.</p> <p>13. Преодоление горизонтальных препятствий.</p> <p>14. Преодоление вертикальных препятствий.</p> <p>15. Преодоление вертикальных препятствий.</p> <p>16. Бег по пересеченной местности на дистанцию 2500-3000м</p>				
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено			
Раздел 2	Волейбол	8			
Тема 2.1. Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков	Содержание учебного материала		ПР6 02, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР13, МР 02, МР 04, МР 08, МР 09	ОК 01.-ОК.11	Профессионально-ориентирующее
	1	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков. Владение техникой перемещения, стойки, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.			
	2	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.			

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
	3 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.				
	Лабораторные занятия	не предусмотрено			
	Практические занятия 1. Волейбол. Верхняя передача мяча в парах и тройках. 2. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. 3. Прямой нападающий удар. 4. Нижняя прямая подача на точность по зонам 5. Нижняя прямая подача на точность по зонам 6. Прямой нападающий удар из 3-й зоны 7. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. 8. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. 9. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. 10. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. 11. Комбинации- приём, передача, нападающий удар. Блокирование. 12. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующего. 13. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча Блокирование. 14. Прямой нападающий удар из 3-й зоны, групповое блокирование.	8		ОК 01.-ОК.11	

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
	15. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. 16. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар, подача.				
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено			
Раздел 3 Баскетбол	Содержание учебного материала	11			
	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока.				
	Лабораторные занятия	не предусмотрено			
	Практические занятия 1. Ведение мяча с сопротивлением. 2. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. 3. Бросок в прыжке со средней дистанции. 4. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. 5. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. 6. Передачи мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. 7. Сочетание приёмов. Нападение против зонной защиты. 8. Индивидуальные действия в защите. 9. Штрафные броски. Сочетание приемов: ведение, бросок. 10. Развитие скоростно-силовых качеств 11. Развитие скоростно-силовых качеств. 12. Развитие скоростной выносливости. 13. Развитие силовой выносливости. 14. Развитие координационных способностей. 15. Закрепление техники владения мячом и	11	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 06, Р 07, МР 02, МР 04, МР 08, МР 09	ОК 01.-ОК.11, ПК 1.3	Профессионально-ориентирующее

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
	развитие координационных способностей				
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено			
Раздел 4.	Упражнения общеразвивающей направленности	8			
Тема 4.1 Упражнения общеразвивающей направленности.	Содержание учебного материала		ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08	ОК 01.-ОК.11	Профессионально-ориентирующее
	Основные правила для проведения самостоятельных занятий.				
	Лабораторные занятия	не предусмотрено			
	Практические занятия 1.ОФП. Физические упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости. 2.ОФП. Физические упражнения на развитие гибкости, координации движений, ловкости. 3.Легкая атлетика. Бег с максимальной скоростью 4.Легкая атлетика. Равномерный бег с финальным ускорением. 5.Баскетбол. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью. 6.Баскетбол. Ускорения с изменением направления движения. 7.Футбол. Старты из различных положений с последующим ускорением. 8.Футбол .Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками по сигналу, ускорениями, рывками, изменением направления передвижения.	8	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08	ОК 01.-ОК.11	Профессионально-ориентирующее
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено			

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	
Раздел 5. Лыжные гонки		11				
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08	ОК 01.-ОК.11	Профессионально-ориентирующее	
	1					Выполнение техники попеременного двухшажного хода.
	2					Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».
	3	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.				
	Лабораторные занятия	не предусмотрено				
	Практические занятия	не предусмотрено				
	Контрольные работы	не предусмотрено				
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено				
Тема 5.2. Техника лыжных гонок	Содержание учебного материала					
	Лабораторные занятия	не предусмотрено				
	Практические занятия 1.Одновременный бесшажный ход. 2.Подъем в гору скользящим шагом. 3.Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 3 км 4.Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 3 км. 5.Прохождение дистанции 4 км с чередованием ходов. 6.Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Спуски 7.Попеременный двухшажный и	10	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ЛР 07, МР 08, МР 09	ОК 01.-ОК.11	Культурно-творческое	

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
	одновременный бесшажный ход. Спуски 8.Передвижение с чередованием ходов. Прохождение дистанции до 4 км. 9.Прохождение дистанции 3,5 км изученными ходами 10.Прохождение дистанции до 4 км изученными ходами со спусками и подъемами. 11.Прохождение дистанции до 3,5 км. Игра «Гонка с преследованием»				
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено			
Раздел 6. Волейбол					
Тема 6.1. Командные тактические действия в защите и нападении.	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ЛР 07, ЛР 09, ЛР13, МР 08, МР 09	ОК 01.-ОК.11	Культурно-творческое
	1 Командные тактические действия в защите и нападении				
	Лабораторные занятия	не предусмотрено			
	Практические занятия	не предусмотрено			
	Контрольные работы	не предусмотрено			
Тема 6.2. Техника игры	Содержание учебного материала				
	Лабораторные занятия	не предусмотрено			
	Практическое занятие 1.Волейбол. Стойка и передвижения игроков. 2.Верхняя передача мяча в парах и тройках. 3.Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. 4.Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. 5.Тактические действия в защите и	10	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ЛР 07, ЛР 09, ЛР13, МР 08, МР 09	ОК 01.-ОК.11	Культурно-творческое

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
	нападении. Страховка атакующего удара. 6.Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. 7.Позиционное нападение со сменой мест. 8.Тактические действия в нападении и защите. 9.Прикладные упражнения. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по ограниченной площади. 10.Преодоление препятствий прыжком. 11.Упражнения в равновесии. 12.Упражнения в равновесии, преодоление препятствий прыжком				
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено			
Раздел 7. Прикладно - ориентированная подготовка		4			
Тема 7.1 Прикладно - ориентированная подготовка	Содержание учебного материала				
	Лабораторные занятия	не предусмотрено			
	Практическое занятие 1.Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону 2.Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по сыпучему грунту, пересеченной местности.	4	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ЛР 07, ЛР13, МР 08, МР 09	ОК 01.-ОК.11	Культурно-творческое
	Контрольные работы	не предусмотрено			
Раздел 8.	Легкая атлетика.	10			
Тема 8.1. Организация и методика	Содержание учебного материала		ПР6 01, ПР603, ЛР 01, ЛР 04, МР 04, МР09	ОК 01.-ОК.11	Профессионально-ориентирующее
	1 Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.				

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
подготовки к туристическому походу и методика проведения закаливающих процедур.	Спринтерский бег.				
	Лабораторные занятия	не предусмотрено			
	Практические занятия 1. Спринтерский бег, низкий старт 30м. 2. Спринтерский бег, финиширование. 3. Спринтерский бег, стартовый разгон. 4. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. 5. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. 6. Метание гранаты из различных положений в цель. 7. Метание гранаты из различных положений в цель. 8. Метание гранаты на дальность. 9. Метание гранаты на дальность. 10. Эстафетный бег, дистанция 100-150м 11. Эстафетный бег, дистанция 100-150м 12. Эстафетный бег, спортивные игры. 13. Эстафетный бег, спортивные игры. 14. Эстафетный бег, спортивные игры. 15. Бег по пересеченной местности 16. Бег по пересеченной местности. 17. Бег по пересеченной местности. 18. Бег по пересеченной местности. Бег в гору. 19. Бег по пересеченной местности. Бег в гору. 20. Бег по пересеченной местности. Бег под гору. 21. Бег по пересеченной местности. Бег под гору. 22. Преодоление полосы препятствий.	10			

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
	23. Преодоление полосы из 4-5 препятствий. 24. Преодоление полосы из 4-5 препятствий. 25. Преодоление полосы из 4-5 препятствий. 26. Бег по пересеченной местности на дистанции 2000 м 27. Бег по пересеченной местности на дистанции 2000 м 28. Бег по пересеченной местности на дистанции 2000 м				
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено			
Раздел 9. Здоровый образ жизни		5			
Тема 9.1. Физическая культура и здоровье	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ПР603, ЛР 01, ЛР 04, МР 04, МР09	ОК 01.-ОК.11	Профессионально-ориентирующее
	1 Сущность здорового образа жизни. Индивидуально-типологические особенности. Ознакомление с простейшими методиками проведения и составления самостоятельных занятий физическими упражнениями: физкультминутка, физкультпауза, водные процедуры, ОФИ и ОРУ.				
	Лабораторные занятия	не предусмотрено			
	Практические занятия Простейшие методики оценки уровня здоровья. Туризм как средство оздоровления. Методы контроля за состоянием здоровья и	4			

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	Направление воспитательной работы
	физическим развитием. Основные рекомендации для проведения ЛФК.				
	Всего	78			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета спортивный зал, оборудованные раздевалки, душевые.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- гимнастические перекладины
- тренажеры

Спортивный инвентарь:

- секундомер
- рулетка
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- скакалки
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики
- лыжи, лыжные ботинки и палки

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- видеопроектор
- персональный компьютер
- экран
- фотоаппарат
- принтер

Информационное обеспечение обучения

1. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.gto.ru/>
2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.volley.ru/>
3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.rusathletics.com/>
4. Информационный портал. (Режим доступа): URL: http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf
5. Информационный портал. (Режим доступа): URL: https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy_tennis/
6. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>

7. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>
8. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://fpu.edu.ru/>
9. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://cposo.ru/komplekty-kos-po-top-50>

Основные источники

Для преподавателей

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
3. 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.

Для студентов

1. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебн. пособие / А.А. Бишаева. — М.: КноРус, 2021. - 299 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
3. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

Для студентов

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
2. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
3. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

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)	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения

Приложение 1

Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету

- Спортом с детства занимаюсь, олимпийских вершин достичь стараюсь.
- Стадион будущего.
- "Супербутсы". Лучшие немецкие изобретения.
- Уровень физической активности населения
- Утренняя гигиеническая гимнастика в моей жизни.
- Утренняя гимнастика для школьников — зарядка.
- Физика и спорт
- Физическая культура — это урок или путевка в жизнь?
- Физические качества человека
- Физические упражнения для круговой тренировки.
- Физическое воспитание в семье
- Физкультура в школе: спорт или развлечение?
- Физкультура и спорт в нашей жизни.
- Физкультминутки на уроках
- Формула успеха
- Что должен знать юный спортсмен о допинге?
- Школьная физкультура — первая ступень к спорту
- Я выбираю спорт
- Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.

Приложение 2

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование ЛР согласно ФГОС СОО	Наименование МР согласно ФГОС СОО
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	<p>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	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
<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>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.</p> <p>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как</p>	<p>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.</p> <p>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</p>
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами,	ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём	МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование ЛР согласно ФГОС СОО	Наименование МР согласно ФГОС СОО
руководством, клиентами.	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	деятельности, эффективно разрешать конфликты
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 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите. ЛР 11. Принятие и реализация ценности 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, формирование умения оказывать первую помощь	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. 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
ПК 1.4. Проводить приготовление и подготовку к реализации полуфабрикатов разнообразного ассортимента для блюд, кулинарных изделий из мяса, домашней птицы, дичи, кролика.	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 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в	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

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование ЛР согласно ФГОС СОО	Наименование МР согласно ФГОС СОО
	образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	различных ситуациях 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

Приложение 3

Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО (профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета с профессией 43.01.09 Повар, кондитер)

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>ОП 13 Охрана труда</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – соблюдать требования по безопасному ведению технологического процесса; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила и нормы охраны труда, личной и производственной санитарии и пожарной защиты; – правила безопасной эксплуатации механического оборудования; – профилактические мероприятия по охране окружающей среды, технике безопасности и производственной санитарии; 	<p>ПМ.02 (МДК 02.01) Планирование и организация работы структурного подразделения;</p> <p>ПК 2.2 Разрабатывать мероприятия, обеспечивающие пожарную безопасность зданий, сооружений, технологических установок и производств.</p> <p>Опыт практической деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участия в планировании и организации работы структурного подразделения; - участия в руководстве работой структурного подразделения; <p>Уметь: - рационально организовывать рабочие места, участвовать в расстановке кадров, обеспечивать их предметами и средствами труда;</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать и реализовывать управленческие решения; 	<p>ПРб/у 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>ПРб/у 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>Раздел 1 Теоретический раздел.</p> <p>Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности.</p> <p>Тема 1.9 Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Раздел 2 Методико-практические занятия.</p> <p>Тема 2.3 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов в условиях профессиональной деятельности.</p> <p>Тема 2.4 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Раздел 5. Легкая</p>

	<p>- мотивировать работников на решение производственных задач; - управлять конфликтными ситуациями, стрессами и рисками;</p> <p>Знать:</p> <p>- принципы, формы и методы организации производственного и технологического процессов;</p> <p>- принципы делового общения в коллективе.</p>		<p>атлетика.</p> <p>Тема 1.5 Физические упражнения профессионально-ориентированной направленности .</p> <p>Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая</p>
--	---	--	---