



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Челябинский государственный колледж индустрии питания и торговли»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Челябинск 2021

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА

на заседании ПЦК

Протокол №1 от 01 сентября 2021 года

Председатель Нуруллина Э.С.

Приказ на утверждение

№ 661 от 01.09.2021

Реквизиты нормативных актов отражающих изменения и дополнения, вносимые в структуру, содержание и компоненты образовательной программы

	2021-2022	2022-2023	2023-2024	2024-2025
№ приказа, дата	Приказ № 661 От 01.09.21	Приказ № ____ От _____	Приказ № ____ От _____	Приказ № ____ От _____

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело» с учётом примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Составители:

Забелкина Елена Юрьевна, преподаватель ГБПОУ «ЧГКИПиТ»

Клементьева Галина Юрьевна, преподаватель ГБПОУ «ЧГКИПиТ»

Карелина Надежда Владимировна, преподаватель ГБПОУ «ЧГКИПиТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	25
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	27

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело».

1.2 Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: общая общеобразовательная учебная дисциплина базовая, формируемая из обязательных предметных областей для специальностей СПО социально-экономического профиля профессионального образования.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения предмета:

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Умения:	
		использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	У.08.1
		применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	У.08.2
		пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	У.08.3
		Знания:	
		роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	З.08.1
		основы здорового образа жизни;	З.08.2
		условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;	З.08.3
		средства профилактики перенапряжения.	З.08.4

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	164
Всего учебных занятий	164
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные занятия (если предусмотрено)	
практические занятия (если предусмотрено)	160
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	
контрольная работа	
самостоятельная работа	
Практическая подготовка	120
Консультации	
Промежуточная аттестация	
Форма промежуточной аттестации – зачёт	

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета « Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		14	14	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала	2		ОК 8
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Понятия: физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.			
	Практические занятия		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 1.2 Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2		ОК 8
	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.			
	Практические занятия	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 1.3 Комплексы упражнений при нарушениях осанки.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Виды здоровьесберегающих упражнений, применяемые при нарушениях осанки.			
	Практические занятия	2		
	Изучение здоровьесберегающих упражнений, применяемых при нарушениях осанки. Выполнение здоровьесберегающих упражнений, применяемых при нарушениях осанки.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 1.4 Комплексы упражнений для глаз.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Виды здоровьесберегающих упражнений для глаз.			
	Практические занятия			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	Изучение здоровьесберегающих упражнений для глаз.	2		
	Выполнение здоровьесберегающих упражнений для глаз.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 1.5 Комплексы упражнений при плоскостопии.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Виды здоровьесберегающих упражнений, применяемые при плоскостопии.			
	Практические занятия	2		
	Изучение здоровьесберегающих упражнений, применяемых при плоскостопии. Выполнение здоровьесберегающих упражнений, применяемых при плоскостопии.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 1.6 Комплексы упражнений для развития дыхательной системы.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Виды здоровьесберегающих упражнений, применяемые для развития дыхательной системы.			
	Практические занятия	2		
	Изучение здоровьесберегающих упражнений, применяемых для развития дыхательной системы. Выполнение здоровьесберегающих упражнений, применяемых для развития дыхательной системы.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 1.7 Комплексы	Содержание учебного материала	-		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
упражнений для развития сердечно-сосудистой системы.	Виды здоровьесберегающих упражнений, применяемые для развития деятельности сердечно-сосудистой системы.			ОК 8
	Практические занятия	2		
	Изучение здоровьесберегающих упражнений, применяемых для развития деятельности сердечно-сосудистой системы. Выполнение здоровьесберегающих упражнений, применяемых для развития деятельности сердечно-сосудистой системы.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 2 Легкая атлетика.		24	24	
Тема 2.1 Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Низкий старт. Техника бега на короткие дистанции. Переменный и повторный бег 4-5×80-100 м, 3-5×150-200 м. Бег 60 м, 200 м. Бег 100 м на результат.			
	Практические занятия	4		
	Совершенствование техники низкого старта; техники бега на короткие дистанции. Пробегание отрезков переменного и повторного бега 4-5×80-100 м, 3-5×150-200 м. Пробегание дистанции 60 м, 100 м, 200 м.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.2 Эстафетный бег.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Особенности эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Действия в коридоре при передаче эстафетной палочки. Эстафетный бег 4* 100 м, 4 * 400м.			
	Практические занятия	4		
	Изучение особенностей эстафетного бега, передачи эстафетной палочки, действий в коридоре при передаче эстафетной палочки. Эстафетный бег 4* 100 м, 4 * 400м.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
Тема 2.3 Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Повторный бег 3-4×300-600 м. Переменный бег. Техника бега на средние дистанции. Финиш в беге на средние дистанции. Бег 300 м-девушки, 500 м-юноши на результат.			
	Практические занятия	4		
	Совершенствование техники высокого старта; специальных беговых упражнений; техники бега на средние дистанции; особенностей финиширования. Выполнение специальных беговых упражнений; заданий с переменным бегом. Пробегание дистанций на результат: 300 м-девушки, 500 м-юноши.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.4 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Техника безопасности при прыжках в длину. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: техника разбега, техника отталкивания, техника приземления. Преодоление горизонтальных препятствий. Многоскоки. Прыжки в длину с места, с разбега на результат.			
	Практические занятия	4		
	Повторение требований к технике безопасности при прыжках в длину. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; способов преодоления горизонтальных препятствий. Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат; способов преодоления горизонтальных препятствий; прыжков в длину с места, многоскоков.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
	Содержание учебного материала			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
высоту способом «перешагивание».	Техника безопасности при прыжках в высоту. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»: техника разбега, техника отталкивания, техника приземления. Преодоление вертикальных препятствий. Прыжки в высоту на результат.	-		ОК 8
	Практические занятия	2		
	Повторение требований к технике безопасности при прыжках в высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; способов преодоления вертикальных препятствий. Выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание» на результат; способов преодоления вертикальных препятствий.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.6 Метание гранаты.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Техника безопасности при метаниях. Техника метания гранаты (весом 700 г – юноши, 500 г - девушки): техника разбега, техника броска. Метание гранаты на дальность, на точность.			
	Практические занятия	2		
	Повторение требований к технике безопасности при метаниях. Совершенствование техники метания гранаты. Выполнение метания гранаты на дальность, на точность.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.7 Бег на длинные дистанции. Кросс.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Медленный бег. Техника бега на длинные дистанции. Тактика бега на длинные дистанции. Бег с преодолением препятствий. Бег на отрезках в чередовании с ходьбой. Кросс 2000 м – девушки, 3000 м – юноши.			
	Практические занятия	4		
	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Выполнение заданий: бег с преодолением препятствий,			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	бег на отрезках в чередовании с ходьбой. Пробегание дистанции на результат: 2 км – девушки, 3 км – юноши.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 3 Общая физическая подготовка.		12	12	
Тема 3.1 Построения, перестроения.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Основные строевые стойки. Повороты: на месте, в движении. Построения: в колонну, в шеренгу, в несколько колонн, в несколько шеренг. Перестроения: из одной шеренги в несколько шеренг, из одной колонны в несколько колонн на месте и в движении.			
	Практические занятия	2		
	Изучение и выполнение основных строевых стоек; поворотов: на месте, в движении; построений: в колонну, в шеренгу, в несколько колонн, в несколько шеренг; перестроений: из одной шеренги в несколько шеренг, из одной колонны в несколько колонн на месте и в движении.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 3.2 Основные физические качества и способности.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Понятие основных физических качеств: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, сила. Физические способности. Формы, методы и средства развития основных физических качеств и способностей человека. Особенности физической и функциональной подготовленности.			
	Практические занятия	2		
	Изучение понятия основных физических качеств: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, сила. Изучение форм, методов и			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	средств развития основных физических качеств и способностей человека. Составление комплексов упражнений для развития одного из основных физических качеств с учетом требований к избранной специальности.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 3.3 Опорные прыжки.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Опорные прыжки, прыжки через препятствия.			
	Практические занятия	2		
	Изучение техники опорных прыжков, прыжков через препятствия. Выполнение разных видов опорных прыжков, прыжков через препятствия.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 3.4 Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Понятие общеразвивающих упражнений, типы общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения в парах, методика их выполнения.			
	Практические занятия	2		
	Изучение типов общеразвивающих упражнений; методики выполнения общеразвивающих упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений в парах.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 3.5	Содержание учебного материала	-		ОК 8

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
Общеразвивающие упражнения с предметами.	Разные виды общеразвивающих упражнений с набивными мячами, мячами, скакалкой, обручем, на гимнастической стенке.			
	Практические занятия	2		
	Изучение и выполнение упражнений набивными мячами, мячами, скакалкой, обручем, на гимнастической стенке.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 3.6 Комплексы упражнений утренней гимнастики.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Комплексы упражнений утренней гимнастики.			
	Практические занятия	2		
	Изучение и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 4 Волейбол.		24	14	
Тема 4.1 Правила игры. Стойка и перемещения. Подача мяча.	Содержание учебного материала			ОК 8
	Основные правила игры. Судейство. Стойки волейболиста: высокая, средняя, низкая. Перемещения по площадке: шагом, бегом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, скачком, прыжком, падением. Техника выполнения верхней и нижней подачи мяча. Подачи: нижняя прямая у стены, в парах, через сетку в разные зоны; верхняя прямая у стены, в парах, через сетку в разные зоны.	-		
	Практические занятия	4		
	Повторение основных правил игры; элементов судейства; стоек			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	волейболиста. Совершенствование техники перемещения по площадке; техники выполнения верхней и нижней подачи мяча. Выполнение элементов судейства; стоек волейболиста; техники перемещения по площадке; техники выполнения верхней и нижней подачи мяча.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 4.2 Передача мяча двумя руками сверху.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Техника передачи мяча двумя руками сверху: индивидуальная над собой, у стены на месте и в движении, в движении правым и левым боком, лицом и спиной к направлению передвижения; индивидуальная в прыжке у стены; в парах на месте, в движении, через сетку.			
	Практические занятия	4		
	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Выполнение передачи мяча двумя руками сверху: индивидуальная над собой, у стены на месте и в движении, в движении правым и левым боком, лицом и спиной к направлению передвижения; индивидуальная в прыжке у стены; в парах на месте, в движении, через сетку.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 4.3 Прием мяча снизу.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Техника приема мяча двумя руками снизу: индивидуальная над собой на месте и в движении, у стены на месте и в движении правым и левым боком, в движении вперед и назад; в парах через сетку на месте, в движении в разные стороны.			
	Практические занятия	4		
	Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу. Выполнение приема мяча двумя руками снизу: индивидуальная над собой на месте и в движении, у стены на месте и в движении правым и левым боком, в движении вперед и назад; в парах через			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	сетку на месте, в движении в разные стороны.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 4.4 Нападающий удар. Блокирование мяча.	Содержание учебного материала			ОК 8
	Техника нападающего удара: на месте у стены (пол, стена); в парах на месте, в прыжке; на сетке по неподвижному мячу; с высокой передачи из зоны 3 с места, с 2-х, 3-х шагов разбега. Техника блокирования: одиночное у стены, одиночное после набрасывания мяча, одиночное в игре; групповое после набрасывания, групповое в игре.	-		
	Практические занятия	4		
	Совершенствование техники нападающего удара; техники блокирования. Выполнение нападающего удара: на месте у стены (пол, стена); в парах на месте, в прыжке; на сетке по неподвижному мячу; с высокой передачи из зоны 3 с места, с 2-х, 3-х шагов разбега; блокирования: одиночное у стены, одиночное после набрасывания мяча, одиночное в игре; групповое после набрасывания, групповое в игре.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 4.5 Тактика нападения. Тактика защиты.	Содержание учебного материала			ОК 8
	Индивидуальные и командные тактические действия игрока в нападении: в зависимости от места расположения, от действий игроков своей команды, от действий соперников. Индивидуальные тактические действия игрока в защите: в зависимости от места расположения, от действий игроков своей команды, от действий соперников. Двухсторонняя игра.	-		
	Практические занятия	4		
	Повторение тактических схем. Совершенствование индивидуальных и командных тактических действий игрока.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	Применение индивидуальных и командных тактических действий в различных игровых ситуациях.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 4.6 Контрольное тестирование по разделу «Волейбол».	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Контрольное тестирование по разделу «Волейбол»: верхняя передача и прием мяча над собой, в парах, нижняя передача и прием мяча об стенку, в парах, подача мяча через сетку.			
	Практические занятия	4		
	Выполнение контрольных тестов: подача мяча, верхняя и нижняя передача мяча, нападающий удар, блокирование мяча.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 5 Баскетбол.		22	12	
Тема 5.1 Правила игры. Ведение мяча.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Основные правила игры. Судейство. Техника безопасности и оказание первой помощи на площадке. Стойка защитника: с выставленной вперед ногой, параллельная. Ведение мяча: высокое, среднее, низкое с укрыванием мяча, с изменением темпа и направления, с поворотом кругом.			
	Практические занятия	4		
	Изучение основных правил игры; элементов судейства; стойки защитника; ведения мяча. Выполнение стойки защитника; ведения мяча; функций судьи.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 5.2 Передачи	Содержание учебного материала	-		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
мяча. Ловля мяча.	Техника передач мяча на месте и в движении: двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками от плеча, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, крюком, одной рукой снизу, одной рукой с отскоком от пола, одной рукой за спиной. Техника ловли мяча на месте и в движении: после полуотскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча.			ОК 8
	Практические занятия	4		
	Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении; техники ловли мяча на месте и в движении. Выполнение передач мяча на месте и в движении: двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками от плеча, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, крюком, одной рукой снизу, одной рукой с отскоком от пола, одной рукой за спиной; ловли мяча на месте и в движении: после полуотскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 5.3 Броски мяча.	Содержание учебного материала			ОК 8
	Броски мяча по кольцу: двумя руками от груди, двумя руками от груди после ведения, одной рукой с места, одной рукой после ведения, одной рукой после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, двумя руками снизу в движении, одной рукой в прыжке после ловли мяча, в прыжке со средней дистанции, в прыжке с дальней дистанции, штрафной.	-		
	Практические занятия	4		
	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу. Выполнение бросков мяча по кольцу: двумя руками от груди, двумя руками от груди после ведения, одной рукой с места, одной рукой после			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	ведения, одной рукой после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, двумя руками снизу в движении, одной рукой в прыжке после ловли мяча, в прыжке со средней дистанции, в прыжке с дальней дистанции, штрафной.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 5.4 Тактика нападения. Тактика защиты.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Индивидуальные и командные тактические действия в защите и нападении: защитные действия при опеке игрока без мяча и с мячом, защита против заслонов, защита личным прессингом, перехват мяча, борьба за мяч после отскока, быстрый прорыв, нападение против личной защиты. Учебная игра с заданными тактическими действиями.			
	Практические занятия	6		
	Повторение индивидуальных и командных тактических действий в защите и нападении. Выполнение индивидуальных и командных тактических действий в защите и нападении.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 5.5 Контрольное тестирование по разделу «Баскетбол».	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Контрольное тестирование по разделу «Баскетбол»: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча).			
	Практические занятия	4		
	Выполнение контрольных тестов: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча по кольцу.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 6 Атлетическая гимнастика.		12	12	
Тема 6.1 Комплексы упражнений для развития мышц живота и спины.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Основные требования к технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Техника выполнения упражнений для развития мышц живота и			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	спины с собственным весом.			
	Практические занятия	4		
	Изучение и выполнение упражнений для развития мышц живота и спины с собственным весом.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 6.2 Комплексы упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Техника выполнения упражнений для развития силы мышц плечевого пояса с собственным весом, с внешними отягощениями.			
	Практические занятия	4		
	Изучение и выполнение упражнений для развития силы мышц плечевого пояса с собственным весом, с внешними отягощениями.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 6.3 Комплексы упражнений для развития силы мышц ног.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Техника выполнения упражнений для развития силы мышц ног с собственным весом, с внешними отягощениями.			
	Практические занятия	4		
	Изучение и выполнение упражнений для развития силы мышц ног с собственным весом, с внешними отягощениями.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 7 Лыжная подготовка.		12		
Тема 7.1 Одновременные и попеременные лыжные ходы.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Основы техники безопасности. Подбор лыжного инвентаря по индивидуальным антропометрическим данным. Основные правила оказания первой помощи при травмах и обморожениях. Правила соревнований по лыжным гонкам. Основные виды ходов: классический, коньковый, одношажный, двушажный,			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	попеременный, одновременный. Техника выполнения основных видов ходов. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Тактика лыжных гонок.			
	Практические занятия	4		
	Изучение требований к технике безопасности. Подбор лыжного инвентаря по индивидуальным антропометрическим данным. Изучение техники выполнения основных видов ходов: классический, коньковый; одношажный, двушажный, попеременный, одновременный. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Изучение тактических действий в лыжных гонках.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 7.2 Преодоление подъемов и спусков. Повороты, торможения.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Основные способы подъемов на лыжах: скользящим и ступающим шагом («елочка», «полуелочка», «лесенка»). Основные способы преодоления препятствий: ступающий шаг, «плуг». Основные стойки при спусках со склонов на лыжах: низкая, средняя, высокая. Зависимость выбора стойки от крутизны склона. Основные способы поворотов на лыжах: переступание, полуплуг. Техника поворотов переступанием, техника поворотов полуплугом. Основные способы торможения: плугом и на параллельных лыжах, техника выполнения.			
	Практические занятия	4		
	Совершенствование основных способов подъемов на лыжах: скользящим и ступающим шагом («елочка», «полуелочка», «лесенка»); основных стоек при спусках со склонов на лыжах: низкая, средняя, высокая; зависимости выбора стойки от крутизны склона. Совершенствование основных способов преодоления препятствий: ступающий шаг, «плуг». Выполнение основных способов подъемов на лыжах: скользящим и ступающим шагом («елочка», «полуелочка»,			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	«лесенка»); основных способов преодоления препятствий: ступающий шаг, «плуг»; основных стоек при спусках со склонов на лыжах: низкая, средняя, высокая. Совершенствование основных способов поворотов на лыжах: переступание, «полуплуг». Выполнение основных способов поворотов на лыжах: переступание, «полуплуг». Совершенствование основных способов торможения: «плугом» и на параллельных лыжах. Выполнение основных способов торможения: «плугом» и на параллельных лыжах.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 7.3 Контрольное тестирование по разделу «Лыжная подготовка».	Содержание учебного материала			ОК 8
	Контрольное тестирование по разделу «Лыжная подготовка»: девушки: прохождение дистанции 3 км; юноши: прохождение дистанции 5 км разными способами передвижения в зависимости от рельефа местности.	-		
	Практические занятия	4		
	Прохождение дистанции на время: девушки-3 км, юноши- 5 км.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		32	32	
Тема 8.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Содержание учебного материала			ОК 8
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Принципы составления и	-		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	анализ психофизиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Факторы, влияющие на развитие профессиональных заболеваний. Определение профессиональных заболеваний для специальности. Характеристика профессиональных заболеваний специальности. Методика профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры.	2		
	Практические занятия			
	Анализ условий труда, рабочего положения и рабочих операций повара, кондитера. Составление психофизиограммы. Определение профессионально важных групп мышц.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 8.2 Профессионально важные психофизиологические качества.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Понятие основных профессионально важных психофизиологических качеств. Определение основных профессионально важных психофизиологических качеств. Средства, методы и методики их развития.			
	Практические занятия	2		
	Определение основных профессионально важных психофизиологических качеств. Изучение средств, методов и методик их развития. Составление комплексов упражнений для развития одного из основных профессионально важных психофизиологических качеств.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
	Содержание учебного материала	-		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
упражнений для развития координации движений.	Комплексы упражнений для развития координации движений.			ОК 8
	Практические занятия	2		
	Изучение комплексов упражнений для развития координации движений. Выполнение комплексов упражнений для развития координации движений.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 8.4 Комплексы упражнений для развития подвижности пальцев рук.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Комплексы упражнений для развития подвижности пальцев рук.			
	Практические занятия	2		
	Изучение комплексов упражнений для развития подвижности пальцев рук. Выполнение комплексов упражнений для развития подвижности пальцев рук.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 8.5 Упражнения для развития глазомера, внимания.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Комплексы упражнений для развития глазомера, внимания.			
	Практические занятия	2		
	Изучение комплексов упражнений для развития глазомера, внимания. Выполнение комплексов упражнений для развития глазомера, внимания.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 8.6 Упражнения для развития сенсорномоторной	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Комплексы упражнений для развития сенсорномоторной координации движений рук.			
	Практические занятия	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
координации движений рук.	Изучение комплексов упражнений сенсорномоторной координации движений рук. Выполнение комплексов упражнений сенсорномоторной координации движений рук.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 8.7 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.			
	Практические занятия	4		
	Изучение и выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Составление и проведение обучающимися комплексов вводной и производственной гимнастики.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 8.8 Круговая тренировка для развития профессионально важных мышц спины и живота.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Круговая тренировка для развития мышц: верхнего отдела прямой мышцы живота, нижнего отдела прямой мышцы живота, косых мышц туловища, мышц-разгибателей спины, мышц-вращателей поясницы.			
	Практические занятия	4		
	Изучение упражнений круговой тренировки для развития профессионально важных мышц спины и живота. Выполнение упражнений круговой тренировки для развития профессионально важных мышц спины и живота.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 8.9 Круговая тренировка для развития профессионально	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Круговая тренировка для развития мышц (чередование): двуглавой мышцы плеча, трехглавой мышцы плеча, дельтовидной мышцы, трапецевидной мышцы, мышц запястья.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
важных мышц рук.	Практические занятия	4		
	Изучение упражнений круговой тренировки для развития профессионально важных мышц рук. Выполнение упражнений круговой тренировки для развития профессионально важных мышц рук.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 8.10 Круговая тренировка для развития профессионально важных мышц ног.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Круговая тренировка для развития мышц ног (чередование): наружной поверхности бедра, внутренней поверхности бедра, передней поверхности бедра, задней поверхности бедра, мышц голени, мышц стопы.			
	Практические занятия	4		
	Изучение упражнений круговой тренировки для развития мышц ног. Выполнение упражнений круговой тренировки для развития мышц ног.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 8.11 Составление комплексов профессионально-прикладной физической культуры.	Содержание учебного материала	-		ОК 8
	Принципы и правила составления комплексов профессионально-прикладной физической культуры.			
	Практические занятия	4		
	Составление обучающимися комплексов профессионально-прикладной физической культуры. Проведение обучающимися составленных комплексов на группе.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Зачёт	Содержание учебного материала	12		
Всего:		164	120	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала размером 12×24 кв. м.

Спортивный инвентарь и оборудование спортивного зала:

№ п/п	Спортивный инвентарь, оборудование	Единицы измерения	Кол-во
1.	Коврики гимнастические	Шт.	30
2.	Скамейки гимнастические	Шт.	3
3.	Стенки гимнастические	пролеты	7
4.	Перекладина навесная	Шт.	5
7.	Скакалки	Шт.	15
8.	Фитболы	Шт.	15
9.	Резиновый амортизатор	Шт.	30
10.	Колодки стартовые	Шт.	5
11.	Стойки для прыжков переносные л/а	Шт.	2
12.	Гранаты учебные 500 и 700 г	Шт.	10
13.	Планки для прыжков в высоту	Шт.	1
14.	Эстафетная палочка	Шт.	4
15.	Секундомеры	Шт.	2
16.	Лыжи беговые с креплениями	Пары	40
17.	Палки лыжные	Пары	40
18.	Ботинки лыжные	Пары	40
19.	Щиты баскетбольные с кольцами	Шт.	2
20.	Мячи баскетбольные	Шт.	15
21.	Стойки волейбольные	Пары	2
22.	Сетка волейбольная	Шт.	2
23.	Мячи волейбольные	Шт.	15
24.	Стойки-измерители для прыжков в высоту	Шт.	2
25.	Рулетки	Шт.	1
26.	Обруч	Шт.	15
27.	Аптечка для оказания медицинской помощи	Шт.	1

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением,
мультимедиапроектор, экран.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы:

3.2.1 Основные источники (печатные издания)

1. Матвеев А.П. Физическая культура 10-11. – АО «Издательство «Просвещение»». М., 2020.

3.2.2 Электронные издания (ресурсы)

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

3.2.3 Дополнительные источники

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Государственная целевая программа развития физической культуры и спорта 2014-2020 гг.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ.
4. СанПиН 2.4.3. 1186-03 (приложение 3).
5. Приказ Министерства спорта РФ № 542 от 19.07.2017 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы».
6. Столяров В. Инновационная концепция модернизации теории и практики физического воспитания.- М., 2017.
7. Журналы: «Физическая культура, спорт, туризм, двигательная рекреация».
8. Журналы: «Физическая культура в школе».
9. Журналы: «Физическое воспитание и детско-юношеский спорт».
10. Прохоренко В. В., Дзержинский С. Г., Дзержинская Л. Б. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. В. Прохоренко, С. Г. Дзержинский, Л. Б. Дзержинская; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и

государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016.

11. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие / сост. В.Н. Платонов, Д.Е. Баянкина, П.Е. Тюлбков, О.П.Дитятев. – Барнаул: АлтГПА, 2018.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Формы и методы оценки и контроля		ФОС	
1	Стартовая диагностика	1	Диагностическое тестирование уровня развития основных физических качеств обучающихся (нулевой срез)
2	Текущий контроль		
	Контрольные задания по разделам программы: «Баскетбол», «Волейбол», «Лыжная подготовка», «Легкая атлетика»	2	Критерии оценки
	Практические задания (физические упражнения разной направленности)	3	Эталон выполнения упражнений
3	Промежуточная аттестация		Зачёт по материалам стандартизированной формы (спецификация, задание, критерии оценивания):
		4	Тестирование теоретических знаний
		5	Контрольные задания для определения и оценки уровня развития основных физических качеств обучающихся