

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики «Чебоксарский техникум технологии питания и коммерции»
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО «ХАВАС»
Долгов К.Г.

08.06.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «ЧТТПиК»
Минобразования Чувашии

Р.А.Шуканов
приказ от 08.06.2023 г. № 309



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.09 Физическая культура
(индекс и наименование дисциплин)

для профессии
43.01.09 Повар, кондитер
(код и наименование профессии)

Разработано в соответствии с требованиями
ФГОС СПО по профессии
43.01.09 Повар, кондитер
код наименование профессии

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании ЦК

Протокол от 08.06.2023 г № 10

Председатель ЦК *Бойкова* Бойкова Е.А./



Разработчики:

Васильева О.В. - преподаватель

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Внешняя экспертиза

Бойкова
Соколова

Бойкова Е.А., методист

Соколова Н.Л., заместитель
директора по УПР

Чебоксарский кооперативный
техникум Чувашпотребсоюза

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.09 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Дисциплина имеет значение при формировании и развитии общих компетенций (ОК) и личностных результатов (ЛР)

ОК 01-06, 08,09,10

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

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

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

ОК 06.Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Умения	Знания
--------	--------

<p>- использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни;</p> <p>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности/профессии;</p> <p>- средства профилактики перенапряжения</p>
--	--

Спецификация общих компетенций

Коды компетенций	Умения	Знания
ОК 01.	<p>распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p>	<p>актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</p> <p>основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.</p>
ОК 02.	<p>определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации;</p> <p>планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</p>	<p>номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p>
ОК 03.	<p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</p> <p>применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траекто-</p>	<p>содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>

	рии профессионального развития и самообразования	
ОК 04.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 05.	грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе	особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений
ОК 06.	описывать значимость своей профессии; применять стандарты антикоррупционного поведения	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.
ОК 08.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.
ОК 09.	применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение	современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности
ОК 10.	понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересные профессиональные темы	правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

объем образовательной программы 50 часов, в том числе:
занятия обучающихся во взаимодействии с преподавателем 50 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	<i>50</i>
Занятия во взаимодействии с преподавателем (всего)	<i>50</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	<i>40</i>
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>-</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (1,2, 3 семестр), дифференцированного зачета в 4 семестре</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<i>I курс, I семестр</i>				
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1 Физическая культура в жизни современного человека. <i>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры.</i> <i>Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха</i> <i>Здоровый образ жизни, здоровье человека как фактор достижения жизненного успеха.</i> <i>Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.</i> Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности, формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье Физическая культура и ее роль в общем развитии современного человека Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Терминологические понятия. Значимые периоды становления и значения физической культуры в жизни народов. Физическая культура, спорт и туризм в формировании личности, гражданина, профессионала. Многокомпонентность и разнообразие ценностей физической культуры. Основы здорового образа жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на психическое и социальное здоровье человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирование. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся по профессии повар (средства физической культуры, спорта и туризма для освоения будущей профессии, для повышения работоспособности в период обучения). ППФП – одно из основополагающих направлений системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к условиям профессиональной деятельности.</p>	2	2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9

<p>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>				
<p>Тема 2.1 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Общая физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>2 Практическое занятие. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО). (Приказ Минобрнауки России от 24.12.2014 N 1643). Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование основ здорового образа жизни. Виды испытания и нормативы VI ступени (возрастная группа от 18 до 29 лет). Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Использование Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности <i>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма Техника спортивной ходьбы.</i></p>	2	3	<p>ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9</p>
<p>Тема 2.2 Легкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>3 Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Общие требования безопасности при проведении занятий легкой атлетике. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег с низкого старта (на 15-20 м) группами и по одному. Выход с низкого старта. Бег с низкого старта 20-30 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2 , 3/4 силы. Показ техники бега на 100 м в целом и на отдельных отрезках: на старте, в беге на стартовом разгоне, в беге по дистанции, на финишном отрезке дистанции. Техника бега на короткие, средние дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Ознакомить с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 100м - текущий контроль</p> <p>4 Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные упражнения легкоатлета в движение и на месте. <i>Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, дыхательных качеств и способностей</i> Переменный бег на 200-300м с ускорениями по 30-60м. Бег в усложненных условиях (в гору, по песку, с препятствиями). Медленный ритмичный бег на 500 м через 100м ходьба. Ознакомить с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции. Ходьба с упражнениями на расслабление. Бег на 2000 м - девушки, 3000 м – юноши - текущий контроль</p>	2	3	<p>ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9</p>
		2	3	<p>ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9</p>

Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9
	5	<p>Практическое занятие. Совершенствование силовой выносливости при подготовке сдачи нормативов ГТО.</p> <p>Общие требования безопасности при проведении занятий атлетическая гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития основных мышечных групп.</p> <p><i>Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами</i></p> <p>Подготовительные упражнения для освоения обращения с тяжестями (назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах, как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания). Комплексы упражнений с собственным весом тела, медицинболлами, гимнастическими скамейками, гантелями, гириями (техника выполнения упражнений, методы регулирования нагрузки, изменение веса, количества повторений). Правила, судейство в гиревом спорте. Техника выполнения упражнения рывка гири одной рукой (старт; замах; тяга; подрыв; фиксация), показ техники упражнения в целом и отдельные элементы упражнения, рассказ (упражнение является прекрасным средством для укрепления мышц спины, развития гибкости, выработки правильной осанки и профилактики искривлений позвоночника; отличается от других упражнений гиревого спорта высокой динамикой ассиметричных движений рук и ног, растягивает позвоночник и дает плавную мышечную нагрузку, благодаря своей динамике и амплитуде). Применение рациональных приемов двигательных функций (зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности (поднятие, перенос тяжестей).</p> <p>Рывок гири 16 кг (количество раз), соревновательное время 10 минут (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (девушки) - текущий контроль</p>			
Зачет			2	2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9
Всего за 1 семестр: - занятия во взаимодействии с преподавателем, часов:			12		
			12		
в том числе теоретических занятий;			2		
практических занятий;			8		
промежуточная аттестация			2		
1 курс, 2 семестр					
Тема 2.4. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии повар	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08. 09,10 ЛР 9
	1	<p>Практическое занятие. Физическая культура в профессиональной деятельности профессии повар.</p> <p>Ознакомление с условиями профессиональной деятельности и зонами риска физического здоровья для профессии (специальности) повар. Ознакомление с профессионально-важными психофизиологическими качествами для специалиста в кулинарном искусстве: Профессиональные риски. Ознакомление с требованиями профессии к индивидуальным способностям, к личностным способностям и качествам специалиста.</p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-</p>			

		<p>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. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективно</p> <p>Подбор средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) производится с учетом особенностей учебного процесса в каждом учебном заведении и специфики будущей профессиональной деятельности обучающихся (учитывается температурный фактор окружающей среды; влажность и подвижность окружающего воздуха; шум в помещении, освещаемость, вибрационные нагрузки; монотонность или динамичность трудовых процессов; преимущественная нагрузка на верхний плечевой пояс, туловище, нижние конечности, амплитуда трудовых действий; фактор утомления; характер восприятия, зрения, слуха). Средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) можно объединить в следующие группы: прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта; прикладные виды спорта (их целостное применение); оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). При подборе отдельных прикладных физических упражнений важно, чтобы их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим и специальным качествам.</p>			
<p>Тема 2.5 Лыжная подготовка/ конькобежный спорт</p>	2	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Практическое занятие. Совершенствование классических способов передвижений.</p> <p>Лыжная подготовка Общие требования безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Способы движения в различных условиях скольжения. Передвижение по дистанции в переменном темпе со средней интенсивностью. Подъемы (лесенкой, елочкой, полулесенкой), спуски с гор (в основной и низкой стойки, торможения плугом, полуплугом). Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности Повороты на месте (прыжком; махом; переступанием).</p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. <i>Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</i> Прохождение контрольной дистанции лыжных гонок: девушки-3км; юноши -5км - текущий контроль</p>	2	3	<p>ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9</p>
	3	<p>Практическое занятие. Совершенствование техники катания на коньках.</p> <p>Общие требования безопасности при проведении занятий по конькобежному спорту. Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по</p>	2	3	<p>ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9</p>

		повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Катание со средней скоростью, катание в посадке. Свободное катание. Юноши – 5x400м, девушки – 3x400м - текущий контроль			
Тема 2.6 Гимнастика	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9
	4	Практическое занятие. Совершенствование опорных прыжков через козла. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике. Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, складка, мостик, стойка на лопатках, кувырок вперед – назад; стойки на голове и на руках – юноши). Опорный прыжок через козла - текущий контроль			
	5	Практическое занятие. Совершенствование акробатической комбинации. <i>Атлетическая гимнастика (юноши), Аэробика (девушки)</i> Краткие сведения о развитии гимнастики. Строевые упражнения повороты в шеренгу, выход из строя Перестроение и повороты в движение Выполнение упражнения на гимнастической скамейке Упражнения на гибкость. Подтягивание, отжимание Общеразвивающие упражнения с палками, обручами, обручи, тест на гиб- кость, мостик Специальные упражнения на укрепления брюшного пресса Акробатика Кувырок вперед и назад, мостик, на лопатках, полу шпагат Опорный прыжок Аэробика (девушки) Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики -воспитание координации движений в процессе занятий. Выполнение разученной комбинации упражнений осваиваемого вида аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Самостоятельная разработка содержания и выполнение комплекса практических упражнений, закрепление и совершенствование основных элементов атлетической гимнастики Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев, кувырок назад из стойки	2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9

		на лопатках в полушпагат, из упора присев пережат назад в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев девушки; кувырок назад в упор стоя ноги врозь, из упора лежа толчком двумя в упор присев, из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев, стойка на руках и голове – юноши. Применять рациональные приемы двигательных функций (зрительно-двигательная координация, распределения внимания, двигательная память, развитый объемный и линейный глазомер, умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности. Акробатическая комбинация - текущий контроль			
Зачет			2	2-3	
Всего за 2 семестр: - занятия во взаимодействии с преподавателем, часов:			12		
в том числе теоретических занятий;			12		
практических занятий;			-		
промежуточная аттестация			10		
			2		
<i>2 курс, 3 семестр</i>					
Тема 2.7. Легкая атлетика	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9
	1	Практическое занятие. Кроссовая подготовка. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Пробегание дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности 3-4 раза по 500м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кросс 3000 м - девушки, без учета времени; 5000 м – юноши - текущий контроль			
Тема 2.8. Спортивные игры. Баскетбол	2	Практическое занятие. Спортивные игры. Баскетбол Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Знания терминологии, правил игры, судейство. Техника владения мячом, перемещений; индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Двухсторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин., а также на счет. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Упражнения в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки). Упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые занятия с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Подвижные игры различной интенсивности	2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9
	3	Практическое занятие. Совершенствование организаторских умений. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия.	2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08;

		Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (различными мячами, шайбами, теннисными ракетками, бадминтонными ракетками, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Использовать спортивные игры для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (выбор инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой). Передача мяча в круг (за 30 сек. - D 30 см - S 2 м)- текущий контроль			ЛР 9
Тема 2.9. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9
	4	Практическое занятие. Спортивные игры. Волейбол. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Знания терминологии, правил игры, судейство. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, ниж-няя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Напа- дающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игро- ков. Учебная игра Техника владения мячом, перемещений; индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Двухсторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин., а также на счет. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Упражнения в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки). Упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые занятия с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности			
Тема 2.10. Спортивные игры. Бадминтон	5	Практическое занятие. Спортивные игры. Бадминтон . Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (различными мячами, шайбами, теннисными ракетками, бадминтонными ракетками, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Использовать спортивные игры для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (выбор инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой). Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, пере- движения, взаимодействие игроков. Двухсторонняя игра.	2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9
	Зачет		2	2	
Всего за 3 семестр:			12		

- занятия во взаимодействии с преподавателем, часов: в том числе теоретических занятий; практических занятий; промежуточная аттестация		12 - 10 2			
2 курс, 4 семестр					
Тема 2.11. Средства профилактики перенапряжения характерные для профессии повар	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; 09; 10; ЛР 9
	1	Практическое занятие. Средства профилактики перенапряжения. Ознакомление со средствами профилактики перенапряжения. Использование средств профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) Причины преждевременного утомления. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Нетрадиционные системы физических упражнений. Основные приемы классического массажа и их разновидность (ознакомление с проведением сеанса восстановительного массажа при физическом утомлении и при умственном утомлении). Самомассаж. Противопоказания к применению массажа и самомассажа, гигиенические требования к ним. Банные процедуры (правила поведения в бане) и гигиенические требования к ним. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности и уровня функционального состояния организма. Оказание доврачебной помощи (на занятиях и на производстве).			
Тема 2.12. Лыжная подготовка/ конькобежный спорт	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9
	2	Практическое занятие. Совершенствование классических способов передвижений. Общие требования безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Повороты на месте (прыжком; махом; переступанием). Освоенные способы движения в различных условиях скольжения. Передвижение по дистанции в переменном темпе со средней интенсивностью. Подъемы (лесенкой, елочкой, полуселочкой), спуски с гор (в основной и низкой стойки, торможения плугом, полуплугом).			
	3	Практическое занятие. Совершенствование техники катания на коньках. Общие требования безопасности при проведении занятий по конькобежному спорту. Катание со средней скоростью, катание в посадке. Свободное катание. Юноши – 5х400м, девушки – 3х400м - текущий контроль			
	4	Практическое занятие. Элементы тактики лыжных гонок (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование). Передвижение по дистанции с ускорениями на 100 – 150 м на равнинной местности. Переходы с одного способа передвижения на другой: переход без шага, переход через шаг, переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой. Перешагивание на лыжах небольших препятствий, перелезание на лыжах через препятствия. Прохождение контрольной дистанции лыжных гонок: девушки-3км; юноши -5км - текущий контроль			
Тема 2.13. Спортивные игры. Футбол	5	Практическое занятие. Спортивные игры. Футбол. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Знания терминологии, правил игры, судейство. Техника владения мячом, перемещений; индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Двухсторонние игры	2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; ЛР 9

<p>Тема 2.14 Спортивные игры. Настольный теннис</p>		длительностью от 20 с до 12 мин., а также на счет. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Упражнения в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки). Упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые занятия с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности			
	6	<p>Практическое занятие. Спортивные игры. Настольный теннис. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (различными мячами, шайбами, теннисными ракетками, бадминтонными ракетками, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Использовать спортивные игры для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (выбор инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой). Настольный теннис Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: по- дача, под- резка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, сти- ли игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра</p>	2	3	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08;09;10; ЛР 9
7. Дифференцированный зачет			2	2-3	
Всего за 4 семестр:			14		
- занятия во взаимодействии с преподавателем, часов:			14		
в том числе теоретических занятий;			-		
практических занятий;			12		
промежуточная аттестация			2		
Объем образовательной программы, всего:			50		
- занятия во взаимодействии с преподавателем, часов:			50		
в том числе теоретических занятий;			2		
практических занятий;			40		
промежуточная аттестация			8		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения кабинет преподавателя, универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок

Наименование	Оснащение кабинета
Спортивный зал:	<ul style="list-style-type: none"> - рабочее место преподавателя - оборудование: брусья гимнастические, козел гимнастический, шведская стенка; - спортивный инвентарь.
спортивное оборудование и инвентарь	<ul style="list-style-type: none"> 1. – баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в настольный теннис; 2. – оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); – оборудование для занятий аэробикой (например, скакалки, гимнастические коврики, фитболы); 3. – гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса. 4. Для занятий лыжным спортом: 5. – лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря ; 6. – учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; 7. – лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.). Технические средства обучения: 8. - музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; 9. - электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные печатные издания:

Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для студ. Учреждений СПО / А. А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2018. – 320 с. – Текст : непосредственный.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.mistm.gov.ru>

2. Министерства образования и молодёжной политики Чувашской
Республики obrazov@cap.ru

3. Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики
sport@cap.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных и практических занятий, текущего и промежуточного контроля

Раздел и/или тема	Результаты освоения дисциплины		Вид контроля	Формы и методы контроля	Вид оценочного средства	Форма индивидуального учёта успеваемости	Оценка результатов **
	ЗУН*	Компетенции (код)					
1 семестр							
Раздел 1. Тема 1.1	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06;08;	Текущий	Устный опрос, тестирование	Вопросы для опроса, тесты	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
Раздел 2. Тема 2.1	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08;	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для письменного опроса Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
Тема 2.2	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06, 08;	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
Тема 2.3	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08;	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
ОП. 09.	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08;	Промежуточный	Зачёт	Задания для выполнения зачёта	Учебный журнал Ведомость промежуточной аттестации Зачетные книжки Ведомость оценки ОК	Зачёт/ незачёт Дихотомическая оценка ОК
2 семестр							
Тема 2.4.	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06;07 08;09,10	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
Тема 2.5	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06;08;	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
Темы 2.6	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08;	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
ОП. 09.	1,2	ОК 01;	Промежут	Зачёт	Задания для	Учебный журнал	Зачёт/

		02; 03;04;05; 06; 08;	очный		выполнения зачёта	Ведомость промежуточной аттестации Зачетные книжки Ведомость оценки ОК	незачёт Дихотомиче ская оценка ОК
3 семестр							
Тема 2.7.	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08;	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомиче ская оценка ОК
Тема 2.8	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08;	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомиче ская оценка ОК
Тема 2.9.	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08;	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомиче ская оценка ОК
Тема 2.10	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08;	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомиче ская оценка ОК
ОП. 09.	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06;08	Промежут очный	Зачёт	Задания для выполнения зачёта	Учебный журнал Ведомость промежуточной аттестации Зачетные книжки Ведомость оценки ОК	Зачёт/ незачёт Дихотомиче ская оценка ОК
4 семестр							
Тема 2.11.	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08; 09; 10;	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомиче ская оценка ОК
Тема 2.12	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06; 08;	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомиче ская оценка ОК
Тема 2.13.	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06;08	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомиче ская оценка ОК
Тема 2.14.	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05; 06;08;09; 10	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомиче ская оценка ОК
ОП. 09	1,2	ОК 01; 02; 03;04;05;	Промежут очный	Дифференцирова нный зачёт	Задания для выполнения дифференциро	Учебный журнал Ведомость промежуточной	Бальная (2-5) Дихотомиче

		06;08;09; 10;			ванного зачёта	аттестации Зачетные книжки Ведомость оценки ОК	ская оценка ОК
--	--	------------------	--	--	-------------------	---	-------------------

ЗУН *

- 1 - знания
- 2- умения
- 3 – навыки

Оценка результатов **

- 1) в баллах (2-5)
- 2) дихотомическая оценка:
- 1 – оценка положительная, т.е. ОК сформированы
- 0 – оценка отрицательная, т.е. ОК не сформированы

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>-основы здорового образа жизни;</p> <p>-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>-средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>- оценка усвоения теоретических знаний в процессе устных ответов, -тестирования</p> <p>Промежуточная аттестация</p> <p>в форме зачетов и дифференцированного зачета.</p>
<p>Умения</p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся</p> <p>Тесты по ППФП</p>	<p>Оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <p>- на практических занятиях;</p> <p>- при тестировании в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>оценка:</p> <p>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>оценка:</p> <p>- техники базовых элементов,</p> <p>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</p> <p>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных со ревнований по</p>

		<p>спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи,</p> <p>Общая физическая подготовка оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</p>
--	--	--

**ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОСНОВНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ
РЕЗУЛЬТАТОВ**

Код личностных результатов	Критерии ЛР	Методы измерения показателей ЛР
ЛР 9	Демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся.	Анкетирование Опросы Тестирования различного вида Индивидуальные беседы