

Приложение 12

**К основной профессиональной образовательной программе
(программе подготовки специалистов среднего звена)
43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

Рассмотрено на ПЦК преподавателей
общеобразовательных дисциплин
Протокол № _____ от _____ 2023 г.
Председатель ПЦК _____

Утверждаю:
Зам. директора по УР
_____/М.В.Русских/
« _____ » _____ 2023 г.

**Рабочая программа учебного предмета
ОУП.12 «Физическая культура»**

**ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
43.02.15 ПОВАРСКОЕ И КОНДИТЕРСКОЕ ДЕЛО**

Специалист по поварскому и кондитерскому делу

(квалификация)

Орлов, 2023 г.

Рабочая программа учебного предмета
составлена на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования
43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Составитель:

Фамилия, имя, отчество	Должность
Паршаков О.А.	преподаватель

Рабочая программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура разработана на основе требований:

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1565.

на основании положений Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014, с учетом получаемой специальности.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы учебного предмета

Рабочая программа учебного предмета **ОУП.12 Физическая культура** является частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы

Цикл	Общеобразовательный
Профиль	Социально-экономический
Предметная область	Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности
Уровень изучения учебного предмета	Базовый

обязательный учебный предмет дополнительный учебный предмет

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа преемственности по отношению к содержанию курса **ОУП.12 Физическая культура** на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет **ОУП.12 Физическая культура** для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета **ОУП.12 Физическая культура** имеет межпредметные связи с общеобразовательными учебными предметами Обществознание, История, Основы безопасности жизнедеятельности и профессиональными дисциплинами Безопасность жизнедеятельности, Охрана труда.

Изучение учебного предмета **ОУП.12 Физическая культура** завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

**1.3 Объем учебного предмета и виды учебной деятельности
(очная форма обучения)**

Вид учебной деятельности	Объем часов	
	всего	из них профессионально-направленное содержание (прикладной модуль)
Объем образовательной программы учебного предмета (всего), в том числе	112	
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по видам учебных занятий:	110	
урок	2	
практические занятия	108	20
Самостоятельная работа обучающегося¹:	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета	2	

¹ В зависимости от ФГОС СПО

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В рамках программы учебного предмета **ОУП.12 Физическая культура** у обучающихся формируются следующие личностные результаты (ЛР), метапредметные результаты (М), предметные результаты (П), определенные ФГОС СОО:

2.1 Личностные результаты, определенные ФГОС СОО

Гражданское воспитание	ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.3, ЛРГв.4, ЛРГв.5, ЛРГв.6, ЛРГв.7
Патриотическое воспитание	ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРпв.10
Духовно-нравственное воспитание	ЛРднв.11, ЛРднв.12, ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15
Эстетическое воспитание	ЛРэв.16, ЛРэв.17, ЛРэв.18, ЛРэв.19
Физическое воспитание	ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22
Трудовое воспитание	ЛРТв.23, ЛРТв.24, ЛРТв.25, ЛРТв.26
Экологическое воспитание	ЛРэкв.27, ЛРэкв.28, ЛРэкв.29, ЛРэкв.30, ЛРэкв.31
Ценности научного познания	ЛРНп.32, ЛРНп.33, ЛРНп.34

гражданское воспитание:

ЛР.1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

ЛР.2 осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

ЛР.3 принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

ЛР.4 готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

ЛР.5 готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

ЛР.6 умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

ЛР.7 готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

патриотическое воспитание:

ЛР.8 сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ЛР.9 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

ЛР.10 идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

духовно-нравственное воспитание:

ЛР.11 осознание духовных ценностей российского народа;

ЛР.12 сформированность нравственного сознания, этического поведения;

ЛР.13 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

ЛР.14 осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ЛР.15 ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

эстетическое воспитание:

ЛР.16 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

ЛР.17 способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

ЛР.18 убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

ЛР.19 готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

физическое воспитание:

ЛР.20 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР.21 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР.22 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

трудовое воспитание:

ЛР.23 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

ЛР.24 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

ЛР.25 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

ЛР.26 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологическое воспитание:

ЛР.27 сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

ЛР.28 планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

ЛР.29 активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

ЛР.30 умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

ЛР.31 расширение опыта деятельности экологической направленности;

ценности научного познания:

ЛР.32 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

ЛР.33 совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

ЛР.34 осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

2.2 Метапредметные результаты:

2.2.1 Овладение универсальными учебными познавательными действиями:	
а) базовые логические действия	M1, M2, M3, M4, M5, M6
б) базовые исследовательские действия	M7, M8, M9, M10, M11, M12, M13, M14, M15, M16, M17, M18, M19, M20
в) работа с информацией	M21, M22, M23, M24, M25
2.2.2 Овладение универсальными коммуникативными действиями:	
а) общение	M26, M27, M28, M29, M30
б) совместная деятельность	M31, M32, M33, M34, M35, M36, M37
2.2.3 Овладение универсальными регулятивными действиями:	
а) самоорганизация	M38, M39, M40, M41, M42, M43, M44
б) самоконтроль	M45, M46, M47, M48
в) эмоциональный интеллект	M49, M50, M51, M52, M53
г) принятие себя и других людей	M54, M55, M56, M57

а) базовые логические действия:

M.1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

M.2 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

M.3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

M.4 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

M.5 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

M.6 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

M.7 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

M.8 способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

M.9 овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

M.10 формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

M.11 ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

M.12 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

M.13 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

M.14 давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

M.15 разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

M.16 осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

M.17 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

M.18 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

М.19 выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

М.20 ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

М.21 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

М.22 создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

М.23 оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

М.24 использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

М.25 владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

2.2.2 Владение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

М.26 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

М.27 распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

М.28 владеть различными способами общения и взаимодействия;

М.29 аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

М.30 развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

М.31 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

М.32 выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

М.33 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;

М.34 оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

М.35 предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

М.36 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

М.37 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

2.2.3 Владение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

М.38 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

М.39 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

М.40 давать оценку новым ситуациям;

М.41 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

М.42 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

М.43 оценивать приобретенный опыт;

М.44 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

М.45 давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

М.46 владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

М.47 использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

М.48 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

М.49 самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

М.50 саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

М.51 внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

М.52 эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

М.53 социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей:

М.54 принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

М.55 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

М.56 признавать свое право и право других людей на ошибки;

М.57 развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

2.3. Предметные результаты:

П.1 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);

П.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

П.4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П.6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Освоение содержания учебного предмета ОУП.12 Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций:

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

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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

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

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

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

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ (ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ)

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Методы текущего контроля	Коды компетенций, личностных, метапредметных и предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	5	
Р а з д е л 1. Легкая атлетика.		16		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия: Низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки (в форме практической подготовки).	2	Сдача норматива	ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРТв.23, ЛРТв.24, ЛРэкв.27, ЛРэкв.27, ЛРэкв.29, М.1 - М.21, М.26, М.28, М.29, М.33, М.45, М.49, М.50, М.52, М.53, М.56, М.57 П1-6, ОК1-11
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Практические занятия Старт, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон.	4	Сдача норматива	
Тема 1.3. Прыжки в длину с места, разбега.	Практические занятия Разбег, отталкивание, работа рук, полёт, приземление. Прыжок способом «согнув ноги»	4	Сдача норматива	
Тема 1.4. Прыжки в высоту.	Практические занятия Разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление. Прыжок способом «ножницы».	4	Сдача норматива	
Тема 1.5. Метание гранаты.	Практические занятия. Техника метания: держание гранаты, разбег, бросковые шаги, финальные усилия.	2	Сдача норматива	
Р а з д е л 2. Спортивные игры.		24		

Тема 2.1. Баскетбол.	Практические занятия Правила игры. Судейство. Предупреждение травматизма. (в форме практической подготовки).	2	Устный опрос	ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРТв.23, ЛРТв.24, ЛРэкв.27, ЛРэкв.27, ЛРэкв.29, М.1 - М.21, М.26, М.28, М.29, М.33, М.45, М.49, М.50, М.52, М.53, М.56, М.57 П1-6, ОК1-11
Тема 2.2. Техника игры в нападении.	Практические занятия Передвижения: ходьба, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой снизу. Ведение мяча: на месте, в движении с изменением скорости и направления. Броски в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	2	Сдача норматива	
Тема 2.3. Техника игры в защите.	Практические занятия. Стойка защитника, передвижения, выбивание мяча, перехват, овладение мячом при отскоке у щита.	2	Сдача норматива	
Тема 2.4. Игра в баскетбол.	Практические занятия. Учебная игра. Зачет.	4	Сдача норматива	
Тема 2.5. Волейбол	Практические занятия Правила игры. Судейство. Техника безопасности на занятиях спортивными играми (в форме практической подготовки).	2	Сдача норматива	
Тема 2.6. Техника игры в нападении.	Практические занятия. Стойки и перемещения: высокая и средняя стойки, приставные шаги, двойной шаг, скачек. Передачи мяча: сверху, снизу в опорном положении и в прыжке. Подача: нижняя прямая, верхняя прямая. Прямой нападающий удар	4	Сдача норматива	

Тема 2.7. Техника игры в защите	Практические занятия. Прием мяча двумя руками. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование.	4	Сдача норматива	
Тема 2.8. Игра в волейбол	Практические занятия. Учебная игра. Зачет.	4	Сдача норматива	
Раздел 3 Вид спорта по выбору		8		ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРТв.23, ЛРТв.24, ЛРэкв.27, ЛРэкв.27, ЛРэкв.29, М.1 - М.21, М.26, М.28, М.29, М.33, М.45, М.49, М.50, М.52, М.53, М.56, М.57 П1-6, ОК1-11
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика	Практические занятия Коррекция фигуры, силовые движения, тренировка для развития силы с гантелями, гирей, штангой (в форме практической подготовки).	4	Сдача норматива	
Тема 3.2. Ритмическая гимнастика	Практические занятия Комплекс упражнений их 26 – 30 движений	4	Сдача норматива	
Раздел 4. Гимнастика.		24		
Тема 4.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала Здоровье человека как ценность и факторы, его окружающие. Составляющие ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	Устный опрос	ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРТв.23, ЛРТв.24, ЛРэкв.27, ЛРэкв.27, ЛРэкв.29, М.1 - М.21, М.26, М.28, М.29, М.33, М.45, М.49, М.50, М.52, М.53, М.56, М.57 П1-6, ОК1-11
Тема 4.2. Основная гимнастика.	Практические занятия. Строевые упражнения, повторение и закрепление гимнастических перестроений на месте и в движений. Повороты направо, налево, кругом на месте.	2	Сдача норматива	
Тема 4.3. Общеукрепляющие упражнения.	Практические занятия. Выполнение упражнений индивидуально, в парах, в группах с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гимнастические стенки, скамейки.)	4	Сдача норматива	

Тема 4.4. Прикладные упражнения.	Практические занятия. Ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии, опорные прыжки в длину, в глубину, вверх, через препятствия (в форме практической подготовки).	4	Сдача норматива	
Тема 4.5. Утренняя гимнастика.	Практические занятия. Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально.	4	Сдача норматива	
Тема 4.6. Акробатические упражнения.	Практические занятия. Перекуты вперёд, назад, в стороны. Кувырки. Стойки: на лопатках, на голове, на руках с помощью партнёра. Равновесие на одной ноге. Мост. Полушпагат. Акробатическая комбинация-зачёт.	4	Сдача норматива	
Тема 4.7 Спортивная гимнастика.	Практические занятия. Девушки- упражнения на бревне. Юноши- опорные прыжки «ноги врозь» через коня в длину.	4	Сдача норматива	
Р а з д е л 5. Лыжная подготовка.		26		
Тема 5.1. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	Практические занятия. Повороты на лыжах на месте, переступанием, махом, прыжком.	4	Сдача норматива	ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРТв.23, ЛРТв.24, ЛРэкв.27, ЛРэкв.27, ЛРэкв.29, М.1 - М.21, М.26, М.28, М.29, М.33, М.45, М.49, М.50, М.52, М.53, М.56, М.57 П1-6, ОК1-11
Тема 5.2. Техника передвижения на лыжах.	Практические занятия. Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, одношажный идвухшажный ходы. Коньковый ход.	4	Сдача норматива	
Тема 5.3. Техника подъёмов.	Практические занятия. Скользкий шаг, ступающий шаг, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».	4	Сдача норматива	

Тема 5.4 Техника спусков.	Практические занятия. Стойки: основная, высокая, низкая. Ознакомление со способами преодоления неровностей (бугров, ухабов, впадин), (в форме практической подготовки).	4	Сдача норматива	
Тема 5.5. Техника торможения.	Практические занятия. «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну- две палки, падением.	4	Сдача норматива	
Тема 5.6. Техника поворотов.	Практические занятия. «переступанием», «упором», «полуплугом».	2	Сдача норматива	
Тема 5.7. Прохождение дистанции.	Практические занятия. Девушки- 2 км. Юноши-3 км. Зачёт.	4	Сдача норматива	
Р а з д е л 6. Туризм.		8		
Тема 6.1. Подготовка к туристическому походу в составе учебной группы.	Практические занятия. Распределение обязанностей. Выбор маршрута. Индивидуальное снаряжение туриста. (в форме практической подготовки).	2	Сдача норматива	
Тема 6.2. Организация бивуака в походе.	Практические занятия. Меры безопасности в походе при разведении костра. Оказание первой медицинской помощи.	2	Сдача норматива	
	Прохождение дистанции по пересеченной местности.	4		
Раздел 7.				ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРТв.23, ЛРТв.24, ЛРэкв.27, ЛРэкв.27, ЛРэкв.29, М.1 - М.21,
Тема 7.1. Массаж	Самостоятельная работа Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	2		

				M.26, M.28, M.29, M.33, M.45, M.49, M.50, M.52, M.53, M.56, M.57 П1-6, ОК1-11
Всего:		112		

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета физического воспитания, спортивного зала, спортивного комплекса.

Оборудование учебного кабинета:

Линейка для прыжков в длину;

Метательный снаряд;

Мяч малый для метания;

Планка для прыжков в высоту;

Стартовая колодка легкоатлетическая;

Стойка для прыжков в высоту;

Предметно-тематический стенд;

Пулевая стрельба:

Инвентарь для стрельбы;

Металлический шкаф;

Очки защитные;

Пневматический пистолет;

Пулеулавливатель с мишенью.

Спортивная гимнастика:

Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты;

Бревно гимнастическое тренировочное;

Мост гимнастический подкидной;

Перекладина гимнастическая;

Бревно напольное/скамейка гимнастическая универсальная;

Фитнес-аэробика. Комплект для силовой гимнастики:

Мяч гимнастический овальный;

Обруч детский плоский;

Подушка балансировочная;

Полусфера степ;

Резиновые амортизаторы для выполнения силовых упражнений с цветовой кодировкой;

Степ платформа;

Стойка для резиновых амортизаторов;

Стойка для хранения полусфер степ;

Стойка для хранения дисков;

Стойка для хранения мячей;

Утяжелитель ленточный.

4.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс, Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2023

Дополнительные источники

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие/ Ю.И. Гришина – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 249 с: ил. – (Высшее образование)

2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента/ Под ред. В.А. Бароненко: Учеб. Пособие. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2021. – 352 с.: ил.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Трофимова Т. И., Фирсов А. В. Физическая культура для профессий и специальностей технического и естественно-научного профилей: Решение задач: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. под ред.. – М.,2020.
2. Фирсов А. В. Физическая культура для профессий и специальностей технического и естественно-научного профилей: Учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО/ под ред. Трофимова Т. И. – М.,2020
3. Технические приемы игровых видов спорта. [Электронный ресурс]. <https://www.youtube.com>
4. Правила соревнований по различным видам спорта. [Электронный ресурс]. [HTTP://WWW.SPORTZONE.RU](http://www.sportzone.ru)

4.3 Образовательные технологии

При реализации учебного предмета используются активные и интерактивные формы и методы обучения:

- технологии сотрудничества;
- проектные технологии;
- технологии проблемного и личностно-ориентированного обучения;
- игровые технологии (ролевые и деловые игры);
- кейс-технологии;
- модульные технологии;
- технологии развития критического мышления;
- технологии развивающего обучения;
- интерактивные методы обучения и др.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в ходе стартовой диагностики, текущей и тематической диагностики (устного опроса, проведения практических занятий, лабораторных занятий, письменных контрольных работ, тестирования), а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

В соответствии с учебным планом промежуточная аттестация по учебному предмету предусмотрена в форме зачета. Для контроля и оценки результатов освоения учебного предмета разработан фонд оценочных средств.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на формирование общих компетенций.

Темы индивидуальных проектов

1. Владение экологических факторов на здоровый образ жизни.
2. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.
3. Здоровый образ жизни. Система закаливания – важное условие для воспитания ребёнка.
4. Стиль жизни – социально-психическая категория.
5. Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии. Отечественная медицина в эпоху рынка.
6. Питание человека. Основы употребления пищи.
7. Современное питание в детском возрасте.
8. Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.
9. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
10. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
11. Питание и здоровье.
12. Рациональное питание – как способ сохранения здоровья.
13. Вегетарианство.
14. Н. Брэгг П.
15. Здоровые интимные отношения и способы их построения.
16. Наркомания как социальное зло.
17. Курение – как социальное зло в наше время.
18. Жизнь без алкоголя.
19. Алкоголь – волна, грозящая захлестнуть весь мир.
20. Алкоголизм. Пагубное воздействие на организм.
21. Нездоровый образ жизни – алкоголизация.
22. Проблема женского алкоголизма.
23. Вред аборта как социальная проблема.
24. Вредные привычки – угроза здоровью.
25. Социально-психологическая категория. Вредные привычки.
26. О вреде курения.
27. Алкоголизм – болезнь или привычка.
28. Женщина ли? Женщина с рюмкой.
29. Стиль жизни. Курить ли?
30. Табак – враг здоровья.
31. Синтетические наркотические средства: героин и кокаин
32. Вред наркотических веществ. Молодежь, наркотики – что дальше?
33. Как бросить курить?
34. Курение. Влияние табака на организм.
35. Вред алкоголизма.
36. Вредные привычки. Стиль жизни.
37. Основные виды наркотических средств и особенности их применения молодёжью.
38. Аборт – как неблагоприятный фактор, влияющий на здоровый образ жизни.
39. Как избежать беременности.
40. Оральная контрацепция – как профилактика здоровья.
41. Женщина становится матерью.
42. Что необходимо знать мне, тебе и ей о венерических заболеваний.
43. Условия нормального развития и здоровья ребёнка в семье в первые годы жизни.
44. СПИД – социальная болезнь XX века.
45. Система закаливания П. К. Иванова.

46. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
47. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
48. Ваши волосы и ваше здоровье.
49. Улучшение зрения по системе Брэгга.
50. Воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, как основа здорового образа жизни.
51. Победа над старением. Продление человеческой жизни.
52. Работа с позвоночником – путь к оздоровлению всего организма.
53. Ритмическая гимнастика – одно из средств здорового образа жизни.
54. Биоритмы и их значение в режиме дня студента.
55. Психофизиологическое удовольствие в семье.
56. Здоровые интимные отношения. Способы их построения.
57. Курение, потомство и мы.
58. Влияние стресса на здоровье человека.
59. Психология интимных отношений. Медико - социальные аспекты.
60. Рак против женщины, а что против рака.
61. Основной вопрос медицины – здоровый образ жизни.
62. Факторы, влияющие на здоровье человека.
63. Болезни цивилизации. Сердечнососудистые заболевания.
64. Факторы развития болезней сердечнососудистой системы как образ жизни человека.
65. Женщина и климакс.
66. Здоровье горожанина (на примере своего города).