|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**  **«Ульяновский техникум питания и торговли»** | | |
| **Программа учебной дисциплины БД.09«Физическая культура»**  Соответствует ГОСТ Р ИСО 9001-2015, ГОСТ Р 52614.2-2006 (**п. 4.1, 4.2.3, 4.2.4, 5.5.3, 5.6.2, 7.5, 8.2.3, 8.4, 8.5)** | Редакция № 1  Изменение № 0 | **Лист 1 из 27** |
| **Экз. №** |

**ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***БД.09 «физическая культура»***

по специальности:

**43.02.15. Поварское и кондитерское дело**

г. Ульяновск 2023 г***.***

Основная образовательная программа учебной дисциплины БД.09 «Физическая культура» по специальности среднего профессионального образования разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело», утвержденного Приказом Минобрнауки России от 09 декабря 2016 г. № 1565.

|  |  |
| --- | --- |
| РЕКОМЕНДОВАНА | УТВЕРЖДАЮ |
| на заседании МК УГПС 43.00.00 «Туризм и сервис»  Председатель МК  *Т.Ю. Бесчетвертева*   |  | | --- | | *подпись* |   Протокол *№ 1 от « » 20 г.* | Заместитель директора по учебной работе  *Ю.Ю. Бесова*   |  | | --- | | *подпись* |   *« » 20 г.* |

РЕЦЕНЗЕНТ: Операционный шеф ресторанов группы компаний Зерно, Славяне, Зелень. Кашин Д.П

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: ОГБПОУ «Ульяновский техникум питания и торговли»

РАЗРАБОТЧИК: Преподаватель физической культуры, высшей квалификационной категорииМасеева Р.И.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| 2. | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| 3. | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **19** |
|  | | |
| 4. | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **21** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.07 «Физическая культура»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина БД.09 **«**Физическая культура**»** является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело».

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребностей к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

**1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины, в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК.01, ОК.04, ОК.08, инвариантные целевые ориентиры

|  |  |
| --- | --- |
| **Инвариантные целевые ориентиры воспитания выпускников образовательной организации, реализующей программы СПО** | |
| **ЦО** | **Целевые ориентиры** |
| **ЦОФВ** | **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| ЦОФВ.1. | Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей. |
| ЦОФВ.2. | Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде. |
| ЦОФВ.3. | Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию. |
| ЦОФВ.4. | Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. |
| ЦОФВ.5. | Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей |
| ЦОФВ.6. | Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. |
| ЦОФВ.7. | Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** | | |
| **Общие** | **Инвариантные целевые ориентиры** | **Дисциплинарные** |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - мотивация к обучению и личностному развитию;  - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности | ЦОФВ.1. Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.  ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.  ЦОФВ.5. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей  ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. | - уметь 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);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - мотивация к обучению и личностному развитию;  - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;  - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;  - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; | ЦОФВ.1. Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей  ЦОФВ.3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.  ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.  ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях | - уметь 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);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - мотивация к обучению и личностному развитию;  - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью;  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;  - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; | ЦОФВ.2. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.  ЦОФВ.3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.  ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.  ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.  ЦОФВ.7. Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - уметь 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);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |
| ПК 1.3 Проводить приготовление и подготовку к реализации полуфабрикатов для блюд кулинарных изделий сложного ассортимента | - соблюдать санитарно-эпидемиологические требования;  соблюдать правила сочетаемости, взаимозаменяемости основного сырья и дополнительных ингредиентов, применения ароматических веществ  **-** ассортимент, требования к качеству, условиям и срокам хранения традиционных, экзотических и редких видов сырья, изготовленных из них полуфабрикатов;  рецептуру, методы обработки экзотических и редких видов сырья, приготовления полуфабрикатов сложного ассортимента | ЦОФВ.2. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.  ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.  ЦОФВ.5. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей  ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. | владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в том числе разработки ассортиментного перечня меню и приготовления полуфабрикатов для блюд правильного (здорового) питания |

**Программа учебной дисциплины может быть реализована в том числе и с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, и включает следующие задания: составление комплексов упражнений на развитие двигательных способностей, презентаций по правилам соревнований по изучаемым видам программы; подготовка кроссвордов. Проведение практических занятий могут варьироваться в связи с изменениями погодных условий и материально- технической базы, теоретические занятия проводятся перед изучением новой темой практических занятий**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **72** |
| **1. Основное содержание** в т. ч.: | **50** |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические занятия | 42 |
| **2. Профессионально ориентированное содержание** в т. ч.: | **20** |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 16 |
| **Промежуточная аттестация (зачет и дифференцированный зачет)** | **2** |

Программа учебной дисциплины БД.07 Физическая культура, включает темы, которые могут быть реализованы, в том числе с использованием бинарного обучения совместно с осваиваемой профессиональным модулем ПМ.01 Организация и ведение процессов приготовления и подготовки к реализации полуфабрикатов для блюд, кулинарных изделий сложного ассортимента

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | Наименование темы занятия | Кол-во часов | Образовательные результаты |
| 1. | **Тема 1.2** Здоровье и здоровый образ жизни | *Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание. Правильное (рациональное) питание: виды питания, ассортимент продуктов используемых для приготовления блюд правильного питания (бинарное занятие МДК, 01.01.)* | 1 | ОК 01,  ОК 04,  ОК 08,  ПК 1.3 |
| 2. | **Тема 1.4** Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | Как снизить риски для здоровья во время занятий по физической культуре (бинарное занятие ОБЖ) | 1 | ОК 01,  ОК 04,  ОК 08 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)** | | **Объем часов** | **Формируемые компетенции** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Раздел 1 Физическая культуры, как часть культуры общества и человека** | | | **12** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08, ПК 1.3, ЦОФВ 1-7 |
| **Основное содержание** | | | **8** |  |
| **Тема 1.1**Современное состояние физической культуры и спорта | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| 1**.** Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации | | 1 | ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ЦОФВ 1,2, 3,4,7 |
| 2.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО | | 1 |
| **Тема 1.2** Здоровье и здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08, ПК 1.3.  ЦОФВ 1-7 |
| 1.***Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание. Правильное (рациональное) питание: виды питания, ассортимент продуктов используемых для приготовления блюд правильного питания (бинарное занятие МДК.01.01.)*** | | 1 |
| 2. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. Психосоматические заболевания. | | 1 |
| **Тема 1.3**Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ЦОФВ 1-7 |
| 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья *(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)* | | 1 |
| 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность | | 1 |
| **Тема 1.4**Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ЦОФВ 2-7 |
| ***Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.***  ***Как снизить риски для здоровья в подростковом возрасте (бинарное занятие ОБЖ)*** | | 1 |
| Основные принципы построения самостоятельных занятий. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования | | 1 |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | | | **4** |  |
| **Тема 1.5** Физическая культура в режиме трудового дня | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08, ПК 1.3  ЦОФВ 1-7 |
| 1 Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда, зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. | | 1 |
| 2. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики с учетом факторов трудового процесса специалиста поварского и кондитерского дела. | | 1 |
| **Тема 1.6** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08, ПК 1.3  ЦОФВ 1-7 |
| 1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка». Задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки с учетом факторов трудового процесса специалиста поварского и кондитерского дела. | | 1 |
| 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности. Определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств с учетом факторов трудового процесса специалиста поварского и кондитерского дела.. | | 1 |
| **Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | | | **7** |  |
| **Методико-практические занятия** | | | **4** |  |
| **Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | | **1** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08, ПК 1.3  ЦОФВ 2-4 |
| **Практические занятия** | | 1 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, для коррекции осанки и телосложения , различной функциональной направленности с учетом факторов трудового процесса специалиста поварского и кондитерского дела.. | | 1 |
| **Тема 2.2.** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **Содержание учебного материала** | | **1** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08, ПК 1.3  ЦОФВ 2-4 |
| **Практические занятия** | | 1 |
| Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособности. Оценка физического развития и умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля | | 1 |
| **Тема 2.3** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ЦОФВ 1-7 |
| **Практические занятия** | | 2 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. | | 1 |
| Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | | 1 |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | | | **3** |  |
| **Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | **Содержание учебного материала** | | **1** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08, ПК 1.3  ЦОФВ 1-7 |
| **Практические занятия** | | 1 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, профилактики профессиональных заболеваний, профессионально-прикладной физической подготовки с учетом факторов трудового процесса специалиста поварского и кондитерского дела. | | 1 |
| **Тема 2.5**  Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08, ПК 1.3  ЦОФВ 1-7 |
| **Практические занятия** | | 2 |
| Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы обеспечивающие трудовой процесс. Внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания  Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий | | 1 |
| Освоение комплексов упражнений для развития профессионально – значимых физических и психических качеств специалиста поварского и кондитерского дела: координационных, силовых, гибкость | | 1 |
| **Основное содержание** | | | **51** | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦОФВ 2-4 |
| **Учебно-тренировочные занятия** | | | **51** |
| **Тема 2.6.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | | **2** |
| **Практические занятия** | | 2 |
| Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на профилактику предупреждения заболеваний, на повышение функциональных возможностей организма, связанных с учебной деятельностью. | | 1 |
| Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на развитие основных физических качеств на поддержания работоспособности специалиста поварского и кондитерского дела. | | 1 |
| ***2.7. Гимнастика*** | | | **5** |  |
| **Тема 2.7 (1)** Основная гимнастика *(обязательный вид)* | **Содержание учебного материала** | | **1** | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦОФВ 1-7 |
| **Практические занятия** | | 1 |
| Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте, прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом, в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. | | 1 |
| **Тема 2.7 (2)** Акробатика. | **Содержание учебного материала** | | **4** |
| Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».  Совершенствование акробатических элементов  Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): | |  |
| **Девушки** | **Юноши** |
| И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |
| **Практические занятия** | | **4** |
| Освоение и разучивание акробатических элементов | | 1 |
| Развитие физических способностей средствами акробатики | | 1 |
| Разучивание и совершенствование акробатической комбинации | | 1 |
| Развитие физических способностей средствами акробатики | | 1 |
| **Тема 2.7 (3)** Аэробика (девушки) | **Содержание учебного материала** | | **4** |
| Базовые и дополнительные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.  Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).  Комплексы для развития физических способностей с использованием различных видов и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика). | |  |
| **Практические занятия** | | **4** |
| Освоение базовых и дополнительных шагов аэробики, передвижений, прыжков | | 1 |
| Освоение базовых и дополнительных танцевальных движений | | 1 |
| Совершенствование базовых и дополнительных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике | | 1 |
| Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма. Развитие физических способностей средствами аэробики | | 1 |
| **Тема 2.7 (4)** Атлетическая гимнастика (юноши) | **Содержание учебного материала** | | **4** |
| Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп  Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела  Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнесс оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах | |  |
| **Практические занятия** | | **4** |
| Выполнение упражнений и комплексов с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп | | 1 |
| Выполнение упражнений и комплексов для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела | | 1 |
| Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнесс оборудованием), с использованием силовых тренажеров и кардиотренажеров | | 1 |
| Комплексы упражнений мышц спины и пресса с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнесс оборудованием), | | 1 |
| ***2.8 Спортивные игры.*** | | | **22** |  |
| **Тема 2.8 (1)** Футбол | **Содержание учебного материала** | | **4** | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦОФВ 1-7 |
| Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря  Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения  Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам  Техника безопасности на занятиях футболом | |  |
| **Практические занятия** | | **4** |
| Освоение техники выполнения приёмов игры (удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря). Техника безопасности на занятиях футболом. | | 1 |
| Совершенствование техники выполнения приёмов игры | | 1 |
| Освоение приёмов тактики защиты и нападения. Развитие физических способностей средствами футбола | | 1 |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | 1 |
| **Тема 2.8 (2)** Баскетбол | **Содержание учебного материала** | | **4** |
| Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча  Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.  Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола  Техника безопасности на занятиях баскетболом | |  |
| **Практические занятия** | | **4** |
| Освоение техники выполнения приёмов игры (перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу), (броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча). Правила игры. Техника безопасности на занятиях баскетболом. | | 1 |
| Освоение приёмов тактики защиты и нападения. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. | | 1 |
| Совершенствование техники выполнения приёмов игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | | 1 |
| Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Развитие физических способностей средствами баскетбола | | 1 |
| **Тема 2.8 (3)** Волейбол | **Содержание учебного материала** | | **6** |
| Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении  Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения  Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам  Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола  Техника безопасности на занятиях волейболом | |  |
| **Практические занятия** | | **6** |
| Освоение техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча сверху двумя руками над собой, прием мяча снизу двумя руками над собой Техника безопасности на занятиях волейболом | | 1 |
| Освоение приёмов тактики защиты: блокирование | | 1 |
| Совершенствование техники выполнения приёмов игры: передача мяча сверху двумя руками над собой, прием мяча снизу двумя руками над собой | | 1 |
| Освоение приёмов тактики нападения: нападающий удар | | 1 |
| Совершенствование приёмов тактики защиты: блокирование, нападения: нападающий удар | | 1 |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Развитие физических способностей средствами волейбола | | 1 |
| **Тема 2.8 (4)** Бадминтон | **Содержание учебного материала** | | **4** |
| Техника выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад  Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения  Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона  Техника безопасности на занятиях бадминтоном | |  |
| **Практические занятия** | | **4** |
| Освоение техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. | | 1 |
| Совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами бадминтона | | 1 |
| Освоение приёмов тактики защиты и нападения | | 1 |
| Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | 1 |
| **Тема 2.8 (5)** Теннис | **Содержание учебного материала** | | **4** |
| Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча)  Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения  Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам  Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса  Техника безопасности на занятиях теннисом | |  |
| **Практические занятия** | | **4** |
| Освоение техники выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока. Техника безопасности на занятиях теннисом. | | 1 |
| Совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами тенниса | | 1  1 |
| Освоение приёмов тактики защиты и нападения: исходные положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча) | |
| Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | 1 |
| **Тема 2.9** Лёгкая атлетика | **Содержание учебного материала** | | **10** | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦОФВ 1-7 |
| Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)  Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; «ножницы»  Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики  Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой | |  |
| **Практические занятия** | | **10** |
| Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Освоение техники спринтерского бега | | 1 |
| Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и «ножницы». Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики | | 1 |
| Освоение техники бега на средние и длинные дистанции. | | 1 |
| Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и «ножницы» | | 1 |
| Освоение техники эстафетного бега | | 1 |
| Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики | | 1 |
| Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания и перекидной | | 1 |
| Совершенствование техники спринтерского бега | | 1 |
| Освоение техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) | | 1 |
| Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции | | 1 |
| **Тема 2.10** Плавание | **Содержание учебного материала** | | **8** | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦОФВ 1-7 |
| Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)  Техника стартов и поворотов  Прикладные способы плавания; транспортировка утопающего  Элементы водного поло  Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания | |  |
| **В том числе практических занятий** | | **8** |
| Освоение техники плавания способом кроль на груди | | 1 |
| Освоение техники плавания способом кроль на спине | | 1 |
| Освоение техники плавания способом брасс | | 1 |
| Совершенствование техники спортивных способов плавания. Развитие физических способностей средствами плавания | | 1 |
| Освоение техники стартов и поворотов | | 1 |
| Освоение прикладных способов плавания Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания | | 1 |
| Совершенствование техники стартов и поворотов | | 1 |
| Освоение способов транспортировка утопающего | | 1 |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)** | | | ***2*** |  |
| **Всего:** | | | ***72*** |  |

# **3.** **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

**3.1.1** Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

**3.1.2**. Для реализации программы дисциплины составлены договора о сотрудничестве с организациями имеющие: оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины; плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

*Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:*

**Для спортивных игр**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

**Для гимнастики**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

**Для легкой атлетики**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

**Для общефизической подготовки**

Перекладина навесная универсальная, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней),

**Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

*Оборудование для проведения соревнований:*

Весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

**Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

**Открытые спортивные площадки:**

брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

**Для плавательного бассейна**

Доска для плавания, ласты

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

**3.2.2. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В.  Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

**Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).**

**Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).**

**Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».**

**Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».**

**Интернет- ресурсы**

[**www.**](http://www/) **minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).** [**www.**](http://www/) **edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).**

[**www.**](http://www/) **olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).**

[**www.**](http://www/) **goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».**

[http://www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru/)

[http://www.fizkulturavshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)

<http://www.download-referat.narod.ru/physculture.htm>

[http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru/)

[http://www.rossport.ru](http://www.rossport.ru/)

<http://www.kalitva.ru/librory/referats/fizreferat/>

<http://fevt.ru/load/fizkultura/34-1-0-349>

[http://www.ofizkulture.ru](http://www.ofizkulture.ru/)

[http://www.ronl.ru-fizra](http://www.ronl.ru-fizra/) i sport/21930.htm

<http://max0506.ucoz.ru/dir/3>

<http://www.proshkolu.ru/>

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

# **4.** **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль** **и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Общая/профессиональная компетенция** | **Инвариантные целевые ориентиры** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных мероприятия** |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | ЦОФВ.1. Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.  ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.  ЦОФВ.5. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей  ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/c  Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | составление словаря терминов, либо кроссворда  защита презентации/доклада-презентации  выполнение самостоятельной работы  составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,  составление профессиограммы заполнение дневника самоконтроля |
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | ЦОФВ.1. Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей  ЦОФВ.3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.  ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.  ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/c  Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | защита реферата  фронтальный опрос  контрольное тестирование  составление комплекса упражнений  оценивание практической работы  тестирование (контрольная работа по теории)  демонстрация комплекса ОРУ,  сдача контрольных нормативов |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | ЦОФВ.2. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.  ЦОФВ.3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.  ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.  ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.  ЦОФВ.7. Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/c  Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | защита реферата  составление кроссворда  контрольное тестирование  составление комплекса упражнений  тестирование  демонстрация комплекса ОРУ,  сдача контрольных нормативов  сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)  сдача нормативов ГТО |
| ПК 1.3 Проводить приготовление и подготовку к реализации полуфабрикатов для блюд кулинарных изделий сложного ассортимента | ЦОФВ.2. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.  ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.  ЦОФВ.5. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей  ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. | Р 1 Темы 1.2, П - о/с 1.5, 1.6  Р 2 Темы 2.1, 2.3, П - о/c 2.4, 2.5 | составление словаря терминов  защита реферата  фронтальный опрос  тестирование |