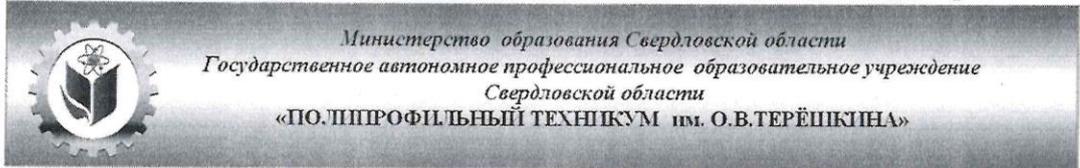
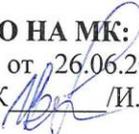


Приложение 6.4 к ОПОП 43.02.15 Поварское и кондитерское дело



РАССМОТРЕНО НА МК:

Протокол № 7 от 26.06.2025 г.

Председатель МК  /И.В.Жердева /

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО
«Полипрофильный техникум
им. О.В. Терёшкина»
Ж.А.Бушель
Приказ № 057/ОД 13.08.2025 г



СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УМР:

 /И.Ю. Белова/

"12" августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

43.02.15 ПОВАРСКОЕ И КОНДИТЕРСКОЕ ДЕЛО

очное отделение

г. Лесной
2025 г.

- Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного приказом Минобрнауки России от 09 декабря 2016 г. № 1565 (ред. 03.07.2024) (зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016 № 44828) и примерной основной образовательной программы (ПООП)
- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Устава ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им. О.В.Терёшкина» № 788-ПП 09.11.2016г;
- Положения об очном отделении ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положение о разработке и утверждении рабочей программы учебной дисциплины, циклов ОГСЭ, ЕН, ОП/ПМ ОПОП;
- Положения о самостоятельной работе ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положения по планированию, организации и проведению лабораторных, практических работ ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положения о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положения о формировании КУМО ОПОП ГАПОУ СО «ПТ им. О. В. Терёшкина».

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им. О.В.Терёшкина»

РАЗРАБОТЧИК: Кряжевских Вячеслав Романович, руководитель физвоспитания высшей категории, преподаватель физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» предназначена для реализации требований ФГОС СПО 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденным Минобрнауки России от 09 декабря 2016 г. № 1565 (в ред. от 03.07.2024 г) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело" и является частью образовательной программы 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, входящей в состав укрупненной группы 43.00.00 Сервис и туризм.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ.04 Физическая культура.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none">- 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 специальности	<ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;- средства профилактики перенапряжения.
ПК1.4. Осуществлять разработку, адаптацию рецептур полуфабрикатов с учетом потребностей различных категорий потребителей, видов и форм обслуживания.		
ПК 2.4. Осуществлять приготовление,		

<p>творческое оформление и подготовку к реализации горячих блюд и гарниров из овощей, круп, бобовых, макаронных изделий сложного ассортимента с учетом потребностей различных категорий потребителей, видов и форм обслуживания.</p>		
--	--	--

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	164
В т.ч. в форме практической подготовки	158
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	158
По завершению семестра в период реализации программы обучающимся выставляется зачет/незачет. По завершению УД проводится дифференцированный зачет. подведение итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов мужчины: подтягивания - 3 (удовлетворительно) - 4 раза, 4 (хорошо)- 6 раз, 5 (отлично) - 8 раз); отжимания на брусьях 3 (удовлетворительно) - 12 раз, 4 (хорошо) - 18 раз, 5 (отлично) - 22 раза; отжимание от пола «классические» (3 (удовлетворительно) -12 раз, 4 (хорошо)- 18 раз, 5 (отлично)- 22 раза); женщины: вис на перекладине 3 (удовлетворительно)- 20 секунд, 4 (хорошо)- 40 секунд, 5 (отлично)- 60 секунд); приседания с собственным весом 3 (удовлетворительно) - 30 раз, 4 (хорошо)- 40 раз, 5 (отлично)- 50 раз); горизонтальная планка на локтях 3 (удовлетворительно)-30 секунд, 4 (хорошо)- 50 секунд, 5 (отлично)-1:20 минут).	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах проверить	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3		4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		12		
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	4		ОК 08 ПК 1.4 ПК 2.4
	1-1 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. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		1-2	
1-2 Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	1-2			
Тема 1.2. Здоровый образ жизни.	1-3,4 Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими			ОК 08 ПК 1.4 ПК 2.4

	<p>упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>			
	<p>Тематика практических занятий</p>		<p>1-2</p>	
	<p>1-5,6 Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 1-7,8 Выполнение комплексов утренней гимнастики. 1- Выполнение комплексов упражнений для глаз. 1-9,10 Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 1-11,12 Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 1-13,14 Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 1-15,16 Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 1-17,18 Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 1-19,20 Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>	<p>16</p>		

			2-3	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		Содержание учебного материала		
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	Тематика практических занятий	7		ОК 08 ПК 1.4 ПК 2.4
	<p>1-21,22 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p> <p>1-23,24 Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.</p> <p>1-25,26,27 Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. 			
	Тематика практических занятий		1-2	
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	<p>1-28,29 Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.</p> <p>1-30 Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.</p> <p>1-31 Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.</p> <p>1-32 Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств.</p> <p>1-33 Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>1-34 Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих</p>	9		ОК 08 ПК 1.4 ПК 2.4

	упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 1-35,36 Подвижные игры.			
	Тематика практических занятий		1-2	
	1-37,38 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 1-39,40 Подвижные игры различной интенсивности.	4		
	Содержание учебного материала		1	
Тема 2.3. Спортивные игры.	1-41,42,43 Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. 1-44,45,46 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. 1-47 Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. 1-48,49 Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. 1-50 Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. 1-51,52 Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения.	20		ОК 08 ПК 1.4 ПК 2.4

	<p>1-53 Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>1-54,55,56 Гандбол. Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p> <p>1-57,58 Бадминтон. 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. Подачи 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: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>1-59,60 Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>			
	<p>Тематика практических занятий</p>		<p>2-3</p>	

	<p>1-61 Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>1-62,63 Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. <p>1-64 Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>1-65 Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>1-66 Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p>	6		
	Содержание учебного материала		1-2	
<p>Тема 2.4. Аэробика (девушки)</p>	<p>1-67,68 Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками</p> <p>1-69,70 Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.</p> <p>1-71,72 Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.</p> <p>1-73,74 Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>1-75,76 Техника выполнения движений в пилатесе: общая</p>	17		<p>ОК 08 ПК 1.4 ПК 2.4</p>

	<p>характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>1-77,78 Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.</p> <p>1-79,80 Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головой" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".</p> <p>1-81 Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.</p> <p>1-82,83 Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> <p>Тематика практических занятий</p> <p>1-84 Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p> <p>1-85,86 Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. <p>1-87 Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> <p>1-88 Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p> <p>Содержание учебного материала</p>			
			2-3	
		5		
			1-2	
<p>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)</p>	<p>1-89 Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>1-90 Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>1-91,92,93 Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.</p> <p>1-94,95,96 Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</p> <p>1-97,98,99 Упражнения с собственным весом. Техника</p>	13		<p>ОК 08 ПК 1.4 ПК 2.4</p>

	<p>выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>1-100 Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.</p> <p>1-101 Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>			
	Тематика практических занятий		1-2	
	<p>1-102,103 Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>1-104,105,106,107 Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <p>1-108 Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп</p>	7		
	Содержание учебного материала		1-2	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	1-109,110 Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	11		ОК 08 ПК 1.4 ПК 2.4

	<p>1-111,112 Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.</p> <p>1-113,114,115 Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p>1-116,117,118 Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p> <p>1-119 Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>			
	<p>Тематика практических занятий</p>		2-3	
	<p>1-120 Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта.</p> <p>1-121,122,123,124,125 Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. <p>1-126,127,128 Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p>	9		

			1-2	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		Содержание учебного материала		
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<p>1-129,130,131,132,133,134 Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>1-135,136 Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>1-137,138,139 Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>1-140,141,142 Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>1-143,144 Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>1-145,146,147 Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	19		ОК 08 ПК 1.4 ПК 2.4
	Тематика практических занятий		1-2	
	<p>1-148,149,150 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>1-151,152,153 Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>1-154,155,156 Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>	15		

	1-157,158,159 Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. 1-160,161,162 Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.			
	2		1-2	
1-163,164 Дифференцированный зачет	2		3	ОК 08 ПК 1.4 ПК 2.4
	164			

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 ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Реализация программы дисциплины требует и располагает наличием;

- спортивного зала;
- открытой спортивной площадки (футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой);
- тренажерный зал.

Мебель и технические средства

1. Стол преподавателя	2
2. Компьютер	1
3. Шкаф для документов	2
4. Стулья	2
5. Скамейки	4

Технические средства обучения

1. Щит баскетбольный	2
2. Стойка волейбольная	1 пара
3. Мяч баскетбольный	10
4. Мяч волейбольный	10
5. Мяч футбольный	6
6. Мат гимнастический	6
7. Перекладина	4
8. Теннисный стол	2
9. Лыжи	25
10. Лыжные палки	25
11. Граната	6
12. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой	15
13. Скакалка	20
14. Гантели (разные)	15 пар
15. Гири 16, 24, 32 кг,	6
16. Секундомер	3
17. Канат для перетягивания	1
18. Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту	1 комплект
19. Гимнастические скамейки	4
20. Ракетка для бадминтона	20 пар
21. Ракетка для настольного тенниса	10
22. Гимнастический коврик	10
23. Фитбол	10
24. Обруч	10
25. Дартс	3 комплекта
26. Конус	9
27. Штанга	6

Для проведения учебно-методических занятий :

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор;
- музыкальный центр.

Действующая нормативно-техническая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;
- инструкции по разделам рабочей программы.

3.2. 1. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для студентов Раздел согласовать с библиотекарем

1. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2026.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Формируемые компетенции	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни -условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности -средства профилактики перенапряжения	Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни» Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики	Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе Дифференцированный зачет / сдача нормативов

<p>ПК1.4. Осуществлять разработку, адаптацию рецептур полуфабрикатов с учетом потребности различных категорий потребителя, видов и форм обслуживания.</p>	<p>Умения: -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 специальности</p>	<p>Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ, В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта</p>	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе Выступление с сообщением Наблюдение преподавателя и его устная оценка Выполнение контрольных нормативов. Наблюдение преподавателя и его устная оценка Проведение мероприятия Дифференцированный зачет / сдача нормативов</p>
<p>ПК 2.4. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации горячих блюд и гарниров из овощей, круп, бобовых, макаронных изделий сложного ассортимента с учетом потребности различных категорий потребителя, видов и форм обслуживания.</p>			

**ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ УРОВНЯ ФОРМИРОВАНИЯ
КОМПЕТЕНТНОСТИ НА ЗАЧЕТЕ**

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ	ПРОЯВЛЕНИЕ ПРИЗНАКОВ (0-1)
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	
Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга.	
Сдача контрольных упражнений, нормативов комплекса ГТО в установленный срок	
Осуществляет поиск и использует информацию, необходимую для ответа на поставленные вопросы	
Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	
Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	

0- признак не проявился

1- признак проявился

7 баллов "5";

6 баллов "4";

5 баллов "3"

**Примерные обязательные контрольные задания для определения
и оценки уровня физической подготовленности обучающихся**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		2 год обучения			3 год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0

Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г.(м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с	Ю	4	3	2	5	4	3

расстояния 16,5м, из 5 попыток							
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5

Требования к результатам освоения дисциплины для обучающихся специальной медицинской группы:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- определять уровень собственного здоровья по тестам;
- составлять и проводить с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- владеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах;
- составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка);
- владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнениях;
- составлять и проводить индивидуальные занятия двигательной активности;
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями, знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).