

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Иркутской области**

**«Иркутский техникум транспорта и строительства»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОД.01 ОСНОВЫ ТРУДОВОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА**

**По профессии 16675 Повар  
(для лиц с ограниченными возможностями здоровья)**

**Профессия: 16675 Повар-3 уровень квалификации**

**Форма обучения - очная**

**Срок обучения - 1г.10мес.**

Иркутск. 2024 г.

Разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Основы трудового законодательства» регионального учебного плана по профессии Повар, рабочего учебного плана по профессии. Является частью адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки рабочих из числа лиц с ОВЗ

**Организация-разработчик:** ГБПОУ ИО «Иркутский техникум транспорта и строительства»

**Разработчик:**

Дворяшина И. В.

Рассмотрено на заседании ДЦК

Протокол № 10 от 28.05. 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Основы трудового законодательства»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы профессионального обучения по профессии: 16675 Повар (для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов)

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной подготовки рабочих из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья:

В структуре основной профессиональной образовательной программы учебная дисциплина «Основы трудового законодательства» относится к общеобразовательному циклу

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Целью учебной дисциплины является формирование представлений о правовых основах профессиональной деятельности через знакомство с положениями трудового законодательства.

В целях успешного освоения дисциплины предусматривается решение следующих задач:

- формирование знаний об основных принципах, нормах и институтах трудового права Российской Федерации, необходимых для эффективного регулирования отношений в сфере трудовой деятельности;
- формирование умений, необходимых для применения полученных знаний с целью реализации и защиты прав и законных интересов работника;
- формирование способности и готовности к самостоятельным, осознанным и ответственным действиям в сфере трудовых правоотношений.

### **Ожидаемый результат.**

В результате изучения дисциплины «Основы трудового законодательства» обучающиеся будут:

**иметь представление** о законодательных особенностях трудовых правоотношений в Российской Федерации;

### **знать:**

- Функции трудового законодательства;
- Понятие, виды и особенности заключения (расторжения) трудового договора;
- Понятие и виды рабочего времени и времени на отдых;
- Основные системы и составляющие части Заработной платы;
- Понятие трудовой дисциплины и охраны труда;

- Особенности трудовых правоотношений для работников, совмещающих работу с обучением;
- Порядок разрешения трудовых споров;
- Особенности социального страхования граждан в РФ;
- Понятие и функции коллективного договора;

**уметь:**

- применять нормы трудового законодательства в профессиональной деятельности;
- планировать свои действия в области трудоустройства и защиты своих законных прав и интересов работника.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы техникума. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы техникума. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Модуль 1. Гражданское воспитание

Модуль 2. Патриотическое

Модуль 3. Духовно- нравственное

Модуль 4. Эстетическое

Модуль 5. Физическое воспитание. Формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия

Модуль 6. Профессионально-трудовое воспитание

Модуль 7. Экологическое воспитание

Модуль 8. Ценности научного познания

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося: 16 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	16
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 4 семестре</i>	

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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Введение. Труд и трудовое право	2
2	Трудовой договор	2
3	Рабочее время и время отдыха	2
4	Оплата труда	2
5	Дисциплина труда.	2
6	Охрана труда	2

7	Льготы, гарантии и компенсации. Трудовые споры.	2
8	Социальное страхование	1
9	Дифференцированный зачет	1
	ИТОГО:	16

Наименование разделов и тем	Урок №	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК1. ОК5, ОК7,М2, М1, М6
	1-2	<b>Введение. Труд и трудовое право.</b> Понятие, система и источники трудового права. Принципы трудового права. Понятие трудовых правоотношений. Работник и работодатель. Закон Российской Федерации «О занятости населения в Российской Федерации». Понятие и виды занятости. Порядок и условия признания гражданина безработным.	2	
	3-4	<b>Трудовой договор.</b> Понятие и виды трудового договора. Права и обязанности работника, права и обязанности работодателя. Испытательный срок. Составление резюме. Оформление документов при трудоустройстве. Расторжение трудового договора по инициативе работодателя. Расторжение трудового договора по инициативе работника. Понятие ученического договора.	2	
	5-6	<b>Рабочее время и время отдыха.</b> Понятие и виды рабочего времени. Понятие и виды времени отдыха. Порядок предоставления отпусков. Понятие заработной платы. Внутренний трудовой распорядок.	2	
	7-8	<b>Оплата труда.</b> Основные системы оплаты труда. Минимальный размер оплаты труда (МРОТ). Порядок и условия выплаты заработной платы. Оплата труда при отклонении от нормальных условий труда. Удержания из заработной платы работника.	2	
	9-10	<b>Дисциплина труда.</b> Понятие дисциплины труда. Методы обеспечения трудовой дисциплины. Понятие дисциплинарной ответственности, ее виды. Виды дисциплинарных взысканий. Порядок привлечения работника к дисциплинарной ответственности. Порядок обжалования и снятия дисциплинарного взыскания.	2	
	11-12	<b>Охрана труда.</b> Понятие и требования охраны труда. Требования к работе повара. Обеспечение права работника на охрану труда. Ответственность работника в рамках охраны труда. Ответственность повара за соблюдение требований охраны труда.	2	
	13-14	<b>Льготы, гарантии и компенсации. Трудовые споры.</b> Понятие гарантий и компенсаций. Отдельные виды гарантий и компенсаций. Особенности учета рабочего времени работников, совмещающих работу с обучением. Понятие и виды	2	



		трудовых споров. Комиссия по трудовым спорам. Разрешение коллективного трудового спора. Понятие забастовки.		ОК7,М2, М1, М6
	15-16	<b>Социальное страхование граждан.</b> Социальное обеспечение в Российской Федерации. Понятие социальной помощи. Виды социальной помощи. Понятие и виды пенсий. <b>Дифференцированный зачет.</b>	2	
	<b>Итого за 4 семестр</b>		обязательная аудиторная учебная нагрузка	16

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- доска;
- доступ к сети Интернет.

##### **Учебные наглядные пособия:**

- дидактический материал (карточки с заданиями, бланки с вопросами проверочных работ);
- видеотека по темам занятий;
- презентации PowerPoint по темам занятий.

##### **Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- телевизор или мультимедиа проектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Нормативно-правовые акты**

- Конституция РФ.
- Трудовой кодекс РФ.

##### **Основная литература**

1. Айман Т.О. Трудовое право: Учебное пособие. – М.: Инфра-М, 2019.
- Казанцев В.И. и др. Трудовое право. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. / В.И. Казанцев, С.Я. Казанцев, В.Н. Васин. – М.: Издательский центр «Академия», 2018.

##### **Дополнительная литература**

1. Трудовое право. Учебник. / Под ред. проф. О.В. Смирнова. – М.: Проспект, 2010.
2. Российское трудовое право. Учебник. / Отв. ред. А.Д. Зайкин. – М.: Норма, 2016.

##### **Интернет ресурсы**

<http://window.edu.ru/> Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

<http://www.edu.ru/> Российское образование. Федеральный портал.

<http://www.biblioclub.ru/> Университетская библиотека Online

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Знания/понимание:</b>	
Ключевые положения трудового права, необходимые в профессиональной деятельности.	Проверочная работа, фронтальный и индивидуальный опрос, беседа, практические задания, тестирование.
Законодательные и иные нормативно-правовые акты, регулирующие трудовые правоотношения.	Тестирование, опрос, беседа.
Понятие занятости и порядок признания гражданина безработным; гарантии граждан в области занятости.	Фронтальный и индивидуальный опрос, беседа, практические задания, тестирование.
Порядок заключения и расторжения трудового договора.	Проверочная работа.
Основания прекращения трудового договора.	Опрос.
Требования к режиму труда и отдыха.	Практические задания, опрос, беседа.
Порядок определения размера вознаграждения за труд в зависимости от условий труда работника; порядок выплаты заработной платы; виды гарантийных и компенсационных выплат; основания и размер удержаний из зарплаты; правила подсчета трудового стажа.	Фронтальный и индивидуальный опрос, беседа, практические задания, тестирование.
Основания дисциплинарной ответственности работника, виды дисциплинарных взысканий	Практические задания, опрос, беседа.
Способы защиты трудовых прав.	Проверочная работа.
<b>Умения:</b>	

Ориентироваться в трудовом законодательстве.	Оценка результатов устного и письменного опроса,
Толковать и применять законы и другие нормативно-правовые акты в профессиональной деятельности.	Оценка результатов устного и письменного опроса, выполнения практических заданий.
Принимать правовые решения и совершать иные юридические действия в точном соответствии с законом.	Оценка результатов выполнения практических заданий.
Определять права и обязанности сторон трудового договора.	Оценка результатов выполнения практических заданий, устного опроса.
Оформлять резюме, заявление о приеме на работу.	Оценка результатов выполнения практических заданий
Определять правомерность оснований прекращения трудового договора.	Оценка результатов устного и письменного опроса.
Защищать свои права и интересы в сфере трудовых правоотношений.	Оценка результатов устного и письменного опроса, оценка за тестирование.

### Вопросы к дифференцированному зачету:

1. Понятие труда и его роль в жизни общества.
2. Общая характеристика принципов трудового права, их содержание.
3. Источники трудового права в РФ. Конституция Российской Федерации. Трудовой кодекс РФ.
4. Работодатель, работник, трудовой коллектив как субъекты трудового права.
5. Основания возникновения, изменения, прекращения трудового правоотношения.
6. Порядок заключения, изменения и расторжения трудового договора.
7. Функции трудового договора.
8. Виды трудовых договоров.
9. Содержание коллективных трудовых договоров и соглашений.
10. Понятие безработного и его правовой статус. Порядок признания граждан безработными.
11. Внутренний трудовой распорядок: понятие и порядок его составления. Учет рабочего времени.

12. Правовое регулирование заработной платы, ее составные элементы.
13. Понятие и методы обеспечения дисциплины труда.
14. Ученический договор: понятие, стороны, содержание, порядок действия.
15. Основные права и обязанности сторон трудового договора по охране труда.

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Иркутской области**

**«Иркутский техникум транспорта и строительства»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД2.ЭТИКА И ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ**

**Профессия: 16675 Повар**

**Форма обучения - очная**

**Срок обучения -1г.10мес.**

Иркутск, 2024 г.

Рассмотрено на заседании ДЦК

Проккол №10 от 28.05.2024 г.

Разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Этика и психология общения, является частью адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки рабочих из числа лиц с ОВЗ.

Организация-разработчик: ГБПОУ ИО «Иркутский техникум транспорта и строительства»

Разработчик (и):

Пономарева Н.А., педагог- психолог ГБПОУ ИО ИТТриС

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы учебной дисциплины.....	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины .....	5
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины .....	9
4.	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	11



## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ С ОСНОВАМИ ТОВАРОВЕДЕНИЯ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫХ ТОВАРОВ

#### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки рабочих из числа лиц с ОВЗ

#### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общеобразовательный цикл

#### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

- Целью учебной дисциплины является целенаправленное формирование представлений о психологических и нравственных особенностях профессиональной деятельности

#### 1.4. количество часов на освоение программы дисциплины:

-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 34 часа;

Результатом освоения программы профессионального модуля является овладение обучающимися рабочей профессией 16675Повар (младший повар, помощник повара), в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ПК 1	Приготовление простых блюд из овощей и грибов
ПК 2	Приготовление простых блюд и гарниров из круп, бобовых, макаронных изделий, яиц, творога и теста
ПК 3	Приготовление простых супов и соусов
ПК 4	Приготовление простых блюд из рыбы
ПК 5	Приготовление простых блюд из мяса и домашней птицы
ПК 6	Приготовление и оформление простых холодных блюд и закусок
ПК 7	Приготовление простых сладких блюд и напитков
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять устойчивый интерес
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определенных руководителем
ОК 3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результат своей работы
ОК 4	Осуществлять поиск информации, необходимый для эффективного выполнения профессиональных задач

<b>ОК 5</b>	Использовать информационно - коммуникативные технологии в профессиональной деятельности
<b>ОК 6</b>	Работать в команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством и клиентами
<b>ОК 7</b>	Готовить к работе производственное помещение и поддерживать его санитарное состояние
<b>ОК 8</b>	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы техникума. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Модуль 1. Гражданское воспитание

Модуль 2. Патриотическое

Модуль 3. Духовно- нравственное

Модуль 4. Эстетическое

Модуль 5. Физическое воспитание. Формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия

Модуль 6. Профессионально-трудовое воспитание

Модуль 7. Экологическое воспитание

Модуль 8. Ценности научного познания

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	34
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1</b> <b>Психология общения</b>	УРОК №	.	<b>18</b>	2
	1-2	Введение. Основные принципы и понятия дисциплины. Общая психология и ее отрасли. Психология профессиональной деятельности, психология труда. Мир моих увлечений. Моя будущая профессия	2	ОК2, ОК3, ОК6, М6, М2
	3-4	Психология общения. Общение и межличностные отношения. Профессиональное общение. Особенности профессионального общения.	2	
	5-6	Классификация общения. Барьеры общения и мотивы поведения. Формы барьеров общения	2	
	7-8	Успех делового общения. Факторы, нейтрализующие барьеры в профессиональном общении. Коммуникативные барьеры: логический, семантический, фонетический, стилистический.	2	
	9-10	Успех делового общения. Пути преодоления барьеров в общении. Общение с администрацией, коллегами, партнерами по работе.	2	
	11-12	Основные формы проявления психики: психические процессы (функции), психическое состояние, психические свойства. Темперамент, характер, способности и направленность личности.	2	
	13-14	Индивидуальные особенности личности в деловом общении. Узнай свой темперамент. Талант и способности	2	
	15-16	Конфликт. Типы конфликтов. Причины возникновения конфликтов. Этапы развития конфликта. Факторы и механизмы разрешения конфликтов.	2	
<b>Раздел 2</b> <b>Этика.</b> <b>Эстетика.</b>			<b>16</b>	ОК2, ОК3, ОК6, М4, М5
	19-20	Этическая культура. Основные понятия – этика, этикет. Золотые правила поведения. Речевая культура.	2	
	21-22	Этика поведения в общественных местах. Правила поведения в общежитии, в театре, в библиотеке, музее. Правила поведения, соблюдение прав и обязанностей обучающихся, соблюдение Устава техникума.	2	
	23-24	Этика семейных отношений. Основы семейного законодательства в Российской Федерации. Права и обязанности родителей и детей. Охрана материнства и детства в России.	2	
	25-26	Этика поведения в гостях. Правила приема гостей. Правила поведения за столом. Подарки, как и что дарить.	2	
	27-28	Этика здоровья. Вредные привычки. Правила здоровой жизни. Правильное питание.	2	
	29-30	Организационная культура. Рабочее время и время отдыха. Режим рабочего времени, его виды. Понятие и виды отдыха. Режим дня. Внешний облик. Интерьер рабочего помещения.	2	
	31-32	Профессиональная этика. Этика делового общения «сверху-вниз», «снизу-вверх», «по горизонтали». Деловые бумаги. Секреты общения в поисках работы.	2	
	33-34	Дифференцированный зачет.	2	
		<b>Итого</b>	<b>34</b>	



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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета и лаборатории товароведения продовольственных товаров.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- рабочее место преподавателя;
- рабочие места по количеству обучающихся;
- учебные наглядные пособия

##### **Технические средства обучения:**

- персональный компьютер с выходом в сеть Интернет
- презентации по темам программы

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. О.О.Гонина Психология, учебное пособие. М Кнорус-2019г.

##### **Дополнительные источники:**

1. Шеламова Г.М., Деловая культура взаимодействия,-М. издательский центр Академия, 2012г
2. Шеламова Г.М., Деловая культура и психология общения,-М. издательский центр Академия, 2009г
3. Шеламова Г.М., Этикет делового общения,-М. издательский центр Академия, 2010г
4. Нефедова Н.В. Русский язык и культура речи, учебник Ростов-на-Дону, Феникс,2007г
5. Красникова Е.А. Этика и психология профессиональной деятельности, учебник,- М: Форум Инфра-М,2003
6. Психология профессиональной деятельности, 2-изд. Н.Самоукина.- СПб, Питер,2003
7. Пиз А. Язык телодвижений. Пер. с англ.- Н.Новгород,1994.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь вести переговоры для достижения приемлемых решений по профессиональным вопросам;</li> <li>- уметь трудиться в разнородной культурной среде;</li> <li>- уметь излагать, обсуждать и действенно отстаивать мнение в формальной и неформальной обстановке в письменной и устной форме;</li> <li>- уметь слушать и воспринимать письменную информацию, включая восприятие культурных и языковых различий;</li> <li>- уметь находить, получать. Письменно оформлять и использовать информацию из устных и печатных источников;</li> <li>- быть способным взаимодействовать с другими лицами, общаться с ними;</li> </ul>	
<b>Знания:</b>	
Этики деловых отношений ;	Устные и письменные ответы
Основы деловой культуры в устной и письменной форме	Выполнение письменных работ по образцам
Нормы и правила поведения и общения в деловой профессиональной обстановке	Наблюдение и оценка действий
Основные правила этикета	Решение ситуационных задач
Основы психологии производственных отношений	Решение ситуационных задач

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ ТРАНСПОРТА И СТРОИТЕЛЬСТВА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**(Адаптивная физическая культура)**

**ОД03. Физическая культура**  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

**16675 Повар**

**Форма обучения: очная**

**Нормативный срок обучения: 1 года 10**

Иркутск, 2024г.



Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) профессионального образования в соответствии с Федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования, Министерства образования и науки РФ от 29 мая 2007г. № 03-1180 примерной программы учебной дисциплины «Физической культуры» для подготовки кадров рабочих профессий, является частью образовательной программы профессиональной подготовки по профессии 1667 Повар

**Разработчик:**

Гусаков Игорь Николаевич, руководитель физвоспитания, преподаватель высшей квалификационной категории

Погодаева Ксения Андреевна, преподаватель первой категории

Рассмотрено на заседании ДЦК

Протокол № 10 от 28.06. 2024 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

## **1. ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **«Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья.**

#### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы профессиональной подготовки специалистов рабочих в соответствии с ФГОС по профессии 16675 Повар

1.2. Цели и задачи дисциплины: - обеспечить формирование адаптационных возможностей организма к занятиям физической культурой, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Непременное условие результативности занятий – внимательное наблюдение преподавателя за правильностью выполнения обучающимися упражнений.

-формировать осознанную потребность в физической культуре, здоровом образе жизни, содействовать становлению активной жизненной позиции у учащихся;

-обучать юношей и девушек знаниям и навыкам в области физической культуры, необходимым в жизни и трудовой деятельности;

-осуществлять развитие двигательных способностей, физических качеств, необходимых для развития профессии, воинской службы, для повышения устойчивости организма к физическим нагрузкам;

-обучать основам самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;

-формировать навыки индивидуальных, семейных занятий физической культуры, целенаправленно готовить девушек средствами физической культуры к семейной жизни, будущему материнству.

Рабочая программа предусматривает:

-теоретическую подготовку (сведения по видам спорта, по разделам);

-общую физическую подготовку (двигательные действия, составляющие содержание обучения);

-профессионально-прикладную физическую культуру (ППФП) по профессиям.

-материалы по оценке уровня физической подготовленности разных возрастных групп обучающихся (при поступлении и по итогам промежуточных аттестаций по курсам);

Требования к обучающимся:

-на каждом курсе выполнять тесты физической подготовленности, контрольные нормативы;

-уметь самостоятельно составлять и выполнять индивидуальные физкультурно-оздоровительные комплексы для укрепления здоровья, -участвовать в спортивных соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

-соблюдать принципы здорового образа жизни.

В техникумах обучающиеся продолжают изучение и совершенствование гимнастических упражнений, ранее изучавшихся в школе, висов, упоров, опорных прыжков; акробатических упражнений. На занятиях с юношами включаются упражнения силовой направленности (с гириями, штангой, на тренажерах). Продолжается работа по изучению и совершенствованию техники беговых, прыжковых упражнений, метаний, усиливается акцент на развитие общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей. На уроках по лыжной подготовке продолжается работа по развитию и совершенствованию техники передвижения на лыжах, спусков и подъемов, торможений.

Для обучающихся осваивающих профессию «Повар» используются целенаправленные физические упражнения для развития и совершенствования физических качеств, двигательных навыков и психофизиологических функции организма.

Упражнения на развитие быстроты, выносливости и подвижности суставов кисти, упражнения с гимнастическими палками, подвижные игры и эстафеты с передачами предметов с различными способами: над головой, сбоку, за спиной, по земле, прыжками, кувырками. Спортивные игры: скрытые и неожиданные передачи мяча; влечение его с изменением направления и скорости, остановками. Одновременно с этим продолжается процесс разностороннего развития двигательных, а также воспитание волевых, нравственных качеств и организаторских способностей учащихся.

Легкая атлетика: спринтерский бег, бег с ускорениями, челночный бег, метание теннисного мяча в цель, ловля отскоков от стены, метание, облегченных легкоатлетических предметов.

Программа предмета в целом содействует средствами физической культуры и спорта сохранению и укреплению здоровья обучающихся, формированию у них физических навыков с учетом индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации, способствовать профилактике профессиональных заболеваний и гарантировать

Аудиторная нагрузка -132 часов, практические занятия 132 часов,  
В конце каждого семестра проводится дифференцированный зачет

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенции (ОК) и профессиональных компетенций (ПК).

Код	Наименование формируемых 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.
ПК 1	Приготовление простых блюд из овощей и грибов
ПК 2	Приготовление простых блюд и гарниров из круп, бобовых, макаронных изделий, яиц, творога и теста

ПК 3	Приготовление простых супов и соусов
ПК 4	Приготовление простых блюд из рыбы
ПК 5	Приготовление простых блюд из мяса и домашней птицы
ПК 6	Приготовление и оформление простых холодных блюд и закусок
ПК 7	Приготовление простых сладких блюд и напитков

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы техникума. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Модуль 1. Гражданское воспитание

Модуль 2. Патриотическое

Модуль 3. Духовно- нравственное

Модуль 4. Эстетическое

Модуль 5. Физическое воспитание. Формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия

Модуль 6. Профессионально-трудовое воспитание

Модуль 7. Экологическое воспитание

Модуль 8. Ценности научного познания

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

##### Физическая культура

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	132
в том числе:	
практические занятия	132
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: 1,2,3,4 семестр</b>	

## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формируемые ОК, ПК, модули РПВ
1			3	4
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 2.7. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1-2	<p><b>Практическая работа №1</b> Требование к технике безопасности при занятиях физической культурой.</p> <p><b>Построение. Выполнение команд: Равняйся, смирно, нале-во, напра-во, круг-гом. Перестроение в шеренги, колонны, расчёты по порядку и на 1-2. Подтягивание на перекладине. Эстафеты.</b></p>	2	ОК-01-04 ОК-06 ОК-08 ОК-09 Модуль-1-4 ПК-1.1
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика Тема 2.10. Подвижные игры Тема 2.8. ППФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	3-4	<p><b>Практическая работа №2 Техника бега на длинные дистанции.</b></p> <p>Высокий старт. Положения туловища. Действия бегуна после команды «Марш».</p> <p>Положение бегуна при выполнении команды «на старт!» «марш!»</p> <p>Повторный бег 4*60</p>	2	ОК-01-04 ОК-06 ОК-08 ОК-09 Модуль-1-5
	5-6	<p><b>Практическая работа № 3 Техника бега на длинные дистанции.</b></p> <p>Высокий старт, положение туловища, ног, рук. Выполнение команд «На старт», «Внимание». Бег на дистанции, движение ног, постановка ступней, работа рук. Повторный бег 4*60</p> <p><b>Подвижные игры. Лапта</b></p>	2	ПК-1.1  ПК-1.2
	7-8	<p><b>Практическая работа № 4 Техника бега на короткие дистанции.</b></p> <p>Низкий старт. Расположение стартовых колодок, положение туловища. Действие бегуна после команды «Марш». Работа рук, выполнение первых шагов. Поворотный бег 4*60 м.</p>	2	
	9-10	<p><b>Практическая работа №5 ППФП</b></p>	2	

	11-12	<b>Практическая работа №6 Прыжки в длину.</b> Прыжки с 3-5 шагов разбега в шаге, затем с опусканием маховой ноги, приземление на нее и переход в бег. Подвижные игры. Пионербол.	2	
	13-14	<b>Практическая работа №7 Техника бега на короткие дистанции.</b> Низкий старт, повторный бег 4*60 <b>Метание мяча.</b>	2	
	15-16	<b>Практическая работа №8 Приём контрольных нормативов</b>	2	
<b>Тема 2.5.</b> Ритмика <b>Тема 2.8.</b> ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>			
	17-18	<b>Практическая работа №9 Ритмические упражнения под музыку на месте.</b>	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08
	19-20	<b>Практическая работа №10 Ритмические упражнения с мячами.</b>	2	Ок-09
	21-22	<b>Практическая работа №11 Ритмические упражнения в движении.</b>	2	ПК-1.2
	23-24	<b>Практическая работа №12 Выполнение зачетных упражнений.</b>	2	ПК-1.3
<b>Тема 2.3</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала.</b>			
	25-26	<b>Практическая работа №13 Техника нападения.</b> Перемещение приставными шагами в стойке баскетболиста. Ловля двумя руками мячей, летящих на различном уровне. ППФП.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09
	27-28	<b>Практическая работа №14 Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху.</b> Изучение взаимодействия руки с мячом при ведении. Броски мяча двумя руками сверху со среднего расстояния (3-5 метров).	2	Модуль-1-5 ПК-1.4 ПК-1.5
	29-30	<b>Практическая работа №15 Техника защиты</b> выбивания мяча ударом снизу и сверху у игрока, стоящего на месте. Броски одной рукой от плеча (штрафной бросок). Передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Бросок одной рукой от плеча после ловли и передачи. Учебная игра. ППФП.	2	
	31-32	<b>Практическая работа №16 Ловля мяча в движении.</b> Бросок мяча двумя руками сверху со среднего расстояния. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	2	
	33-34	<b>Практическая работа №17 Дифференцированный зачет</b>	2	

**Итого за 1 семестр**

**34 час**

<b>Раздел 2.</b>		
------------------	--	--

Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
<b>Тема 2.2.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	35-36	<b>Практическая работа №18 Попеременный двушажный ход.</b> Выкатывание: юноши - 4 км, девушки - 3 км. Игра. Смена лидера.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 Модуль-1-5 ПК-1.4
	37-38	<b>Практическая работа №19 Отработка техники лыжных ходов.</b> Гонка с выбыванием: юноши - 5 км, девушки - 4 км равномерно.	2	
	39-40	<b>Практическая работа №20 Передвижение на лыжах - 2 км.</b> Спуск в высокой, средней стойках. Подъем «елочкой».	2	
	41-42	<b>Практическая работа №21 Коньковый ход: юноши - 3* 150 м, девушки - 3* 100 м.</b> Гонка с преследованием. - 3* 150 м, девушки - 3* 100 м. Равномерно юноши - 3 км, девушки - 2 км.	2	
	43-44	<b>Практическая работа №22 Переменная тренировка: юноши - 3 км, девушки - 2 км.</b>	2	
45-46	<b>Практическая работа №23 Учебные соревнования.</b> Оценка усвоения учебного материала	2		
<b>Тема 2.9.</b> Акробатика	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	47-48	<b>Практическая работа №24 Строевые упражнения:</b> построение в одну шеренгу, в колонну по одному. Расчет по порядку, рапорт, приветствие. Выполнение команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Подтягивание на перекладине.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 Модуль-1-5 ПК-1.2 ПК-1.7
	49-50	<b>Практическая работа №25 Стойка на лопатках с поддержкой, гимнастический мост.</b>	2	
51-52	<b>Практическая работа №26 Кувырки вперед назад, соединение кувырков.</b> Упражнение на гимнастической скамейке, сгибание рук в упоре, прыжки из приседа, подтягивание на перекладине.	2		
<b>Тема 2.4.</b> Волейбол <b>Тема 2.8.</b> ППФП <b>Тема 2.10.</b> Подвижные игры	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	53-54	<b>Практическая работа №27 Стойка волейболиста: ее разновидности.</b> Передача мяча: верхняя и нижняя, передача мяча двумя руками.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08
	55-56	<b>Практическая работа №28 Перемещение: приставные шаги вправо, вперед, назад. Передача мяча:</b> верхняя, нижняя, передача двумя руками	2	
	57-58	<b>Практическая работа №29 Передача мяча: верхняя и нижняя.</b> Индивидуальные действия в защите: выбор места для приема мяча, страховка.	2	



59-60	<b>Практическая работа №30 Передача мяча: верхняя и нижняя. ППФП</b>	2	Ок-09 Модуль-1-5 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.4
61-62	<b>Практическая работа №31 Верхняя прямая подача: подача мяча в незащищенную зону площадки. ППФП</b>	2	
63-64	<b>Практическая работа №32 Индивидуальные защитные действия. Имитация блокирования. Двухсторонняя игра.</b>	2	
65-66	<b>Практическая работа №33 подача мяча. Двухсторонняя игра с использованием изученных технических приемов. Зачетное выполнение.</b>	2	
67-68	<b>Практическая работа №34 Прыжки в длину с места, упражнения на гимнастических снарядах Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка.</b>	2	
69-70	<b>Практическая работа №35 Упражнения на тренажерах для развития силы разгибателей туловища и мышц ног.</b> Специализированная разминка. Упражнения на тренажерах.	2	
71-72	<b>Практическая работа №36 Челночный бег на время, челночный бег с ведением мяча.</b> Круговая тренировка. Подвижные игры. «Лапта»	2	
73-74	<b>Практическая работа №37 Подвижные игры. Старт на короткие дистанции. Расположение стартовых колодок, положение туловища.</b>	2	
75-76	<b>Практическая работа №38 Прыжки в длину с места. Эстафеты, игры.</b>	2	
77-78 79-80	<b>Практическая работа №39 Подвижные игры с мячами.</b>	2	
	<b>Практическая работа №40 Подвижные игры. Старт на короткие дистанции. Расположение стартовых колодок, положение туловища.</b>	2	
81-82	<b>Практическая работа №41 Дифференцированный зачет</b>	2	

**Итого за 2 семестр**

**48 час**

## 2КУРС (3 СЕМЕСТР)

### 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формируемые ОК, ПК, модули РПВ
1			3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			2	
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1-2	<b>Практическая работа №1 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Комплекс №1 Общеразвивающих упражнений Комплекс упражнений на тренажёрах для начинающих</b>	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 Модуль-1-5 ПК-1.1
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
Легкая атлетика	3-4	<b>Практическая работа №1 Техника бега на короткие дистанции. Метание гранаты. Бег 2*60 м. Спортивные игры.</b>	2	Ок-01-04
<b>Тема 2.8.</b>	5-6	<b>Практическая работа №2 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Низкий старт 4*30 м.</b>	2	Ок-06 Ок-08 Ок-09
ППФП	7-8	<b>Практическая работа №3 Совершенствование бега на средние дистанции. Бег 3 км. Прыжки в длину. Прыжки с 3-х шагов разбега в шаге, затем с опусканием маховой и приземление на нее и переход в бег. ППФП.</b>	2	Модуль-1-5 ПК-1.1 ПК-1.2
	9-10	<b>Практическая работа №4 Бег с низкого старта. Совершенствование метания гранаты с места из-за головы через плечо стоя лицом в направлении метания.</b>	2	
	11-12	<b>Практическая работа №5 Бег 100 м с максимальной скоростью. Метание гранаты. Отведение гранаты двумя способами: прямо-назад, вперед-вниз-назад.</b>	2	
		<b>Практическая работа №6 Тренировка в кроссовом беге. Бег на 100 м на время. Прыжки в длину со сменой положения ног в полете и приземление на обе ноги. ППФП.</b>	2	

	13-14			
<b>Тема 2.6.</b> Атлетическая гимнастика <b>Тема 2.8.</b> ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>			
	15-16	<b>Практическая работа №7 Совершенствование техники базовых упражнений в атлетической гимнастике.</b>	2	Ок-01-04 Ок-06
	17-18	<b>Практическая работа №8 Совершенствование техники вспомогательных упражнений для индивидуальных мышечных групп</b>	2	Ок-08
	19-20	<b>Практическая работа №9 Силовой комплекс упражнений для развития силовых качеств основных мышечных групп.</b>	2	Ок-09 Модуль-1-5
	21-22	<b>Практическая работа №10 ППФП</b>	2	ПК-1.6 ПК-1.7
	23-24	<b>Практическая работа №11 ППФП</b>	2	

<b>Тема 2.2.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>			
	25-26	<b>Практическая работа №12 Попеременный двушажный ход. Выкатывание (юноши -4 км, девушки -3км). Игра "Смена лидера"</b>	2	Ок-01-04 Ок-06
	27-28	<b>Практическая работа № 13 Передвижение на лыжах - 3 км. Спуск с высокой, средней стойках. Подъем «елочкой».</b>	2	Ок-08 Ок-09
	29-30	<b>Практическая работа №14 Передвижение на лыжах (3 км). Спуски в высокой, средней стойках. Подъем ёлочкой.</b>	2	Модуль-1-5 ПК-1.4

	31-32	<b>Практическая работа №15. Преодоление контруклонов.</b> Коньковый ход с интенсивностью выше средней: юноши - 2*300 м, девушки - 2*250 м. С переменной интенсивностью: юноши - 3 км, девушки - 2 км	2	
	33-34	<b>Практическая работа №16 Дифференцированный зачёт</b>	2	

Итого за 3 семестр

34 час

Тема 2.4. Волейбол Тема 2.8. ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>			
	35-36	<b>Практическая работа №17 Передача мяча сверху и снизу двумя руками.</b> Передача во встречных колонках. Подача мяча. Верхняя прямая. Учебная игра. ППФП	2	Ок-01-04
	37-38	<b>Практическая работа №18 Блокирование.</b> Расположение игроков при своей подаче и подаче противника. Учебная организация страховки.	2	Ок-06
	39-40	<b>Практическая работа №19 Передача мяча сверху двумя способами по направлению движения.</b> Нижняя прямая подача мяча.	2	Ок-09
	41-42	<b>Практическая работа №20 Передача мяча стоя спиной по направлению движения.</b> Учебная игра. Страховка при нападающем ударе противника. ППФП.	2	Модуль-1-5
	43-44	<b>Практическая работа №21 Прием подач, передачи мяча.</b> Учебная игра с использованием изученных приемов. Сдача учебных нормативов.	2	ПК-1.3
	45-46	<b>Практическая работа №22 Расположение игроков при своей подаче и подаче противника. Учебная игра.</b>	2	ПК-1.4
	47-48	<b>Практическая работа №23 Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	2	
	59-60	<b>Практическая работа №24 Дифференцированный зачёт</b>	2	

Итого за 4 семестр

16 час

Итого за весь период обучения

132 час

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень: учебник /А.П.Матвеев, Е.С.Палехова.-6-изд.,стереотипное-Москва: Просвещение, 2022. -160с.ISBN978-5-090099583-2-Текст:электронный.- URL:<https://znanium.ru/catalog/product/2090607>

## Дополнительные источники

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учеб. для студ. учреждений СПО/ А.А. Бишаева. –6-е изд., стер. - М.: ИЦ «Академия», 2015. – 320 с.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
3. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небрятенко. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст: электронный // ЭБС PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>
4. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 19-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176с. - (Профессиональное образование).
5. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>
6. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>
- 7.Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
- 8.Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
- 9.Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
- 10.Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2005. – 420с.
- 11.Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр.
- 12.Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.

## Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, письменных заданий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),</li><li>– домашние задания проблемного характера,</li><li>– ведение дневника самонаблюдения.</li></ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li><li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li></ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li><li>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li><li>– тестирование в контрольных точках.</li></ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метание мяча.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи.) Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p><b>Ритмика (девушки)</b> Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с само отягощениями.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, спусков и подъемов. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p>

