


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КАМЧАТСКОГО КРАЯ**

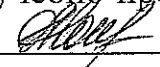
**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАМЧАТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТЕХНОЛОГИИ И СЕРВИСА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки специалистов среднего звена
по специальности СПО
43.02.15 Поварское и кондитерское дело

г. Петропавловск-Камчатский,
2019 г.

Рассмотрено и одобрено
на заседании методической комиссии
преподавателей специальных дисциплин и
мастеров производственного обучения,
протокол № 6
от «15» февраля 2019 г.
Председатель  А.Ю. Баранова

Утверждаю
Заместитель директора по
учебно-производственной работе
 О.Н. Толоконникова
«15» февраля 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утв. Приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016
№1565 (с изм. и доп.)

Организация-разработчик:
КГПОАУ «Камчатский колледж технологии и сервиса»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 15 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 N 1565 (с изм. и доп.), является частью основной профессиональной образовательной программы по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуально правильный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- средства профессионально-прикладной физической подготовки.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

| Общие и профессиональные компетенции | Дескрипторы сформированности (действия) | Уметь | Знать |
|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p> | <p>Распознавание сложных проблемных ситуаций в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности. Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации. Осуществление эффективного поиска. Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных. Разработка детального плана действий. Оценка рисков на каждом шагу. Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.</p> | <p>Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте. Анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части. Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы. Составить план действия, определить необходимые ресурсы. Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах. Реализовывать составленный план. Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p> | <p>Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить. Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях. Методы работы в профессиональной и смежных сферах. Структура плана для решения задач. Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.</p> |
| <p>ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> | <p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач. Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты. Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска.</p> | <p>Определять задачи поиска информации. Определять необходимые источники информации. Планировать процесс поиска. Структурировать получаемую информацию. Выделять наиболее значимое в перечне информации. Оценивать практическую значимость результатов поиска. Оформлять результаты поиска.</p> | <p>Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности. Приемы структурирования информации. Формат оформления результатов поиска информации.</p> |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | Интерпретация полученной информации в контексте в профессиональной деятельности. | | |
| ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | Использование актуальной нормативно-правовой документации по профессии (специальности). Применение современной научной профессиональной терминологии. Определение траектории профессионального развития и самообразования. | Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности. Выстраивать траектории профессионального и личностного развития. | Содержание актуальной нормативно-правовой документации. Современная научная и профессиональная терминология. Возможные траектории профессионального развития и самообразования. |
| ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач. Планирование профессиональной деятельности. | Организовывать работу коллектива и команды. Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | Психология коллектива. Психология личности. Основы проектной деятельности. |
| ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. | Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке. Проявление толерантности в рабочем коллективе. | Излагать свои мысли на государственном языке. Оформлять документы. | Особенности социального и культурного контекста. Правила оформления документов. |
| ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях | Соблюдение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Обеспечивать ресурсосбережение на рабочем месте. | Соблюдать нормы экологической безопасности. Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности). | Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности. Пути обеспечения ресурсосбережения. |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры. Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности.</p> | <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p> | <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии. Средства профилактики перенапряжения.</p> |
| <p>ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p> | <p>Применение средств информатизации и информационных технологий для реализации профессиональной деятельности.</p> | <p>Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач. Использовать современное программное обеспечение.</p> | <p>Современные средства устройства информатизации. Порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.</p> |
| <p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.</p> | <p>Применение в профессиональной деятельности инструкций на государственном иностранном языке. Ведение общения на профессиональные темы.</p> | <p>Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы, участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы. Строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности. Кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые). Писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.</p> | <p>Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы. Основные общепотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика). Лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности. Особенности произношения. Правила чтения текстов профессиональной направленности.</p> |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Обязательные аудиторные учебные занятия (всего) | 164 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 156 |
| Итоговая аттестация в форме зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем часов | Осваиваемые элементы компетенций |
|---|---|-------------------------|-------------|----------------------------------|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| Теоретическая часть | | | 2 | |
| Введение | Содержание учебного материала | Уровень освоения | 1 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. | 1 | | |
| | Основы здорового образа жизни. | 1 | | |
| | Физическая культура в обеспечении здоровья. | 1 | | |
| | Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. | 2 | | |
| | Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. | 2 | | |
| | Значение мышечной релаксации. | 2 | | |
| | Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. | 2 | | |
| Тема 1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Содержание учебного материала | Уровень освоения | 1 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. | 2 | | |
| | Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. | 2 | | |
| | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | 2 | | |
| | Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | 2 | | |
| Практическая часть | | | 162 | |

| | | | | |
|--|--|-----------------------------------|-----------|-----------------|
| Раздел 1 Легкая атлетика | | | 28 | |
| Тема 1.1 Техники бега на короткие дистанции | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 7 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| | Специально-беговые и подводящие упражнения. Низкий старт, выбегание с низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование | | | |
| Тема 1.2 Техника эстафетного бега | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 6 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 2 Передача эстафетной палочки на месте, в шаге. Гандикап | 2 | | |
| Тема 1.3 Техника бега на средние и длинные дистанции | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 6 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 3 Бег по пересеченной местности – зачет 500ми 1000м. | 2 | | |
| Тема 1.4 Метание гранаты | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 6 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 4 Скрёстный шаг, метание с разбега. | 2 | | |
| Тема 1.5 Выполнение контрольных нормативов | Содержание учебного материала Тематика практических работ | | 3 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 5 Метание гранаты на результат юноши – 700г., девушки – 500г. | 2 | | |
| Раздел 2 Спортивные игры | | | 66 | |
| Тема 2.1 Волейбол. | | | 21 | |
| Тема 2.1.1 Техника приема и передач мяча | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 5 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 6 Правила игры и судейство соревнований. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях | 2 | | |

| | | | | |
|--|--|-------------------------|-----------|-----------------|
| | физическими упражнениями. Верхняя передача и нижний прием. Передача мяча в парах. | | | |
| Тема 2.1.2 Техники подачи мяча | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 7 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 7 Разновидности подачи: верхняя и нижняя прямая, боковая. | 2 | | |
| Тема 2.1.3 Техника и тактика игры в защите и нападении | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 4 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 8 | 2 | | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| | Прием мяча с подачи, передача мяча, перемещения игрока. | | | |
| Тема 2.1.4 Выполнение контрольных нормативов по теме «Волейбол» | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 6 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 9 Подача, передача, прием мяча. Двусторонняя игра. | 2 | | |
| Тема 2.2 Баскетбол | | | 20 | |
| Тема 2.2.1 Техника ведения мяча | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 4 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 10 Правила игры и судейство соревнований. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах. Ведение мяча на месте в различных стойках. Передача с отскоком. | 2 | | |
| Тема 2.2.2 Техника передач мяча | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 4 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 11 Разновидности передач мяча в парах, на месте. Ведение в движении. | 2 | | |
| Тема 2.2.3 Техника броска мяча | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 6 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 12 | 2 | | |

| | | | | |
|---|---|-------------------------|-----------|-----------------|
| | Техника броска: стойка, расположение рук, работа ног. Бросок в движении. | | | |
| Тема 2.2.4 Выполнение контрольных нормативов по теме «Баскетбол» | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 6 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 13 Ближний, средний бросок с места. Бросок в движении | 2 | | |
| Тема 2.3 Футзал | | | 24 | |
| Тема 2.3.1 Техника ведения мяча | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 4 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 14 Обучение и совершенствование. Техника ведения мяча. | 2 | | |
| Тема 2.3.2 Техника приема и | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 4 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| передач мяча | Практическая работа № 15 Двухсторонние игры. | 2 | | |
| Тема 2.3.3 Техника игры в защите и нападении | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 6 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 16 Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении., двухсторонние игры. | 2 | | |
| Тема 2.3.4 Техника игры в футзал | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 6 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 17 Совершенствование техники игры в футзал, двусторонняя игра. | 2 | | |
| Тема 2.3.5 Выполнение контрольных нормативов по теме «Футзал» | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 4 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 18 Техника ведения мяча, прием и передачи мяча, двухсторонние игры. | 2 | | |

| | | | | |
|--|---|-------------------------|-----------|-----------------|
| Раздел 3 Лыжная подготовка | | | 45 | |
| Тема 3.1 Строевые приемы с лыжами и на лыжах. | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 5 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 19 Инвентарь. Форма одежды, температурный режим. Обучение техники одновременных ходов. Подготовительные упражнения. Одновременный, бесшажный, одношажный, двухшажный ход. | 2 | | |
| Тема 3.2 Техника попеременных ходов | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 6 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 20 Подводящие соревновательные упражнения, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | 2 | | |
| Тема 3.3 Переход от одновременного к попеременному ходу | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 6 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 21 Скольжение, шаг, переход от одновременному к попеременному ходу. | 2 | | |
| Тема 3.4 Переход от попеременного к одновременному оду | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 6 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 22 | 2 | | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| | Прокат, одновременное отталкивание рук, переход на одновременный ход. | | | |
| Тема 3.5 Техника лыжных ходов | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 4 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 23 Прохождение дистанции: девушки - 3 км, юноши - 5 км. | 2 | | |
| Тема 3.6 Подъемы и спуски | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 6 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 24 Подъемы: ступающий шаг, лесенка, елочка, спуск в средней стойке, спуск с горки. | 2 | | |

| | | | | |
|---|--|------------------|----|-----------------|
| Тема 3.7 Техника поворотов и торможений | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 4 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 25 Поворот переступанием. Торможение упором, полушлугом, плугом. | 2 | | |
| Тема 3.8 Техника конькового хода | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 4 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 26 Совершенствование техники лыжных ходов. | 2 | | |
| Тема 3.9 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка» | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 4 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 27 Прохождение дистанции на время: девушки-3 км, юноши-5км | 2 | | |
| Раздел 4 Гимнастика | | | 22 | |
| Тема 4.1 Акробатические упражнения | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 6 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 28 Обучение и совершенствование акробатических упражнений. Кувырки вперед, назад, стойка на голове, опорный прыжок через коня. | 2 | | |
| Тема 4.2 Техника опорного прыжка | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 6 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 29 Юноши прыжок через коня, девушки прыжок через козла в длину ноги врозь и в ширину ноги врозь. | 2 | | |
| Тема 4.3 Упражнения на | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 6 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| гимнастических снарядах | Практическая работа № 30 Юноши упражнения на кольцах, брусьях, перекладине. Девушки- | 2 | | |

| | | | | |
|---|---|-------------------------|----------|-----------------|
| | упражнение на бревне. | | | |
| Тема 4.4 Выполнение контрольных нормативов | Содержание учебного материала Тематика практических работ | Уровень освоения | 4 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
| | Практическая работа № 31 Выполнение контрольных нормативов на брусках, перекладине, гимнастических снарядах | 2 | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала.

1) Основное оборудование:

- гимнастическая стенка;
- щит баскетбольный;
- гимнастическая скамейка;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- скакалки;
- баскетбольные мячи.

2) Тренажерный зал с комплектом оборудования:

- козел гимнастический;
- сектор для прыжков в высоту;
- гимнастические маты;
- стол теннисный.

3) Лыжная база (60 пар лыж).

4) Учебно - наглядные пособия:

- методическая литература;
- учебные пособия;
- инструкции по ТБ.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные 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, 2014. — 493 с. — (Профессиональное образование)

Дополнительные источники:

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник- М.: Гардарики, 2007-448 с.
2. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник/ [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.]. - 2-е изд., стер. - М.: «Академия», 2007. - 400 с.
3. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. - 6-е изд., испр. – М.: «Академия», 2007. - 176 с.
4. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие. - 3-е изд., испр. - М.: «Академия», 2007. - 272 с.
5. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие. - 4-е изд., стер. - М.: «Академия», 2007. - 144 с.
6. Хозяинов, Г. И. Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие. - 2-е изд., стер. - М.: «Академия», 2007. - 208 с.

Информационные источники:

1. Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://windo.edu.ru> - свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования.
2. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов <http://school-collection.edu.ru>.
3. Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов (ФЦИОР) <http://fcior.edu.ru>
4. ЭБС "Юрайт" <https://biblio-online.ru/>

Периодические издания:

- 1.//Будь здоров - научный журнал
- 2.//Физкультура в школе -научно-популярный журнал
- 3.//Охрана труда и пожарная безопасность - научно-популярный журнал
- 4.//ОБЖ -научно-популярный журнал
- 5.//Вестник образования – научно-методический журнал
- 6.//Методист – научно – методический журнал
- 7.//Наука и жизнь – научно- популярный журнал
- 8.//Среднее специальное образование – методический журнал

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Формы и методы оценки |
|--|--|--|
| 1 | 3 | 2 |
| Умения: | | |
| -представление роли физической культуры, ее необходимости в повседневной и профессиональной жизни человека; -осознание роли физической культуры на здоровье и физическое состояние человека; - владение многообразием двигательного опыта и умением использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга; - владение элементами психологической грамотности, половой | Правильность, полнота выполнения заданий, соответствие требованиям. Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, последовательностей действий. Точность оценки. Соответствие требованиям инструкций, регламентов. Рациональность действий. Правильное выполнение заданий в полном объеме. | Текущий контроль: - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий; - выполнение индивидуального задания. Промежуточная аттестация: - экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете. |

| | | |
|--|--|--|
| <p>культуры и поведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение комплекса упражнений различной направленности двигательных действий; - планирование и подбор индивидуальных средств и методов для развития своих физических качеств; - развитие уровня двигательного качества выносливости, повышение устойчивости организма к утомлению в результате целенаправленной тренировки; - применение правил личной гигиены, умение заботиться о своем здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой медицинской помощи; - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями; | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; - обоснование способа ЗОЖ, в организации жизнедеятельности, учитывающие индивидуальные интересы и возможности, связь с его учебной и бытовой деятельностью, готовности к труду, службе в армии; - выполнение осознанного | | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>целенаправленного применения разнообразных форм физкультурной активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование физического развития, обеспечения физической работоспособности, готовности к труду, службе в армии; - владение способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля; - определение индивидуальных дозировок; - нахождение системы прикладных знаний, физических и специальных качеств, умений и навыков; - планирование профиограммы, для подбора средств ППФП, определение долей умственной и физической нагрузки; - понимание структуры движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. | | |
|---|--|--|

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

| Процент результативности (правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений | |
|---|---|-------------------|
| | балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | хорошо |

| | | |
|----------|---|-------------------|
| 70 ÷ 79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | не оценивается |

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для студентов набора 2019, 2020 года
на базе основного общего образования
на 2020/2021 учебный год

Изменения и дополнения
рассмотрены и одобрены
на заседании методической комиссии
преподавателей специальных дисциплин
и мастеров производственного обучения,
протокол № 9 от 25 мая 2020 г.

В рабочую программу на 2020/2021 учебный год внесены следующие
изменения и дополнения:

| №п/п | Раздел | Содержание дополнений/изменений | Основания для внесения дополнений/изменений |
|------|--|--|---|
| 1 | 3. Условия реализации программы дисциплины | Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448586 | Соблюдение требования ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело (п.4.3.4.) |

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для студентов набора 2019, 2020, 2021 года
на базе основного общего образования
на 2021/2022 учебный год

Изменения и дополнения рассмотрены и одобрены на заседании методической комиссии преподавателей специальных дисциплин и мастеров производственного обучения, протокол № 9 от 25 мая 2021 г.

В рабочую программу на 2021/2022 учебный год внесены следующие изменения и дополнения:

| №п/п | Раздел | Содержание дополнений/изменений | Основания для внесения дополнений/изменений |
|------|--|---|--|
| 1 | Раздел 1 Паспорт рабочей программы профессионального модуля, п. 1.2. Цель и планируемые результаты освоения профессионального модуля | Изложить в следующей редакции ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере | Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.12.2020 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» |

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для студентов набора 2019, 2020, 2021, 2022 года
на базе основного общего образования
на 2022/2023 учебный год

Изменения и дополнения
рассмотрены и одобрены
на заседании методической комиссии
преподавателей специальных дисциплин
и мастеров производственного обучения,
протокол № 9 от 23 мая 2022 г.

В рабочую программу на 2022/2023 учебный год изменения и дополнения не вносились.

| №п/п | Раздел | Содержание дополнений/изменений | Основания для внесения дополнений/изменений |
|------|--------|------------------------------------|---|
| - | - | - | - |

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для студентов набора 2020, 2021, 2022 года
на базе основного общего образования
на 2023/2024 учебный год

Изменения и дополнения
рассмотрены и одобрены
на заседании методической комиссии
преподавателей
общеобразовательных дисциплин,
протокол №9 от 26 мая 2023 г.

В рабочую программу на 2023/2024 учебный год изменения и дополнения не вносились.

| №п/п | Раздел | Содержание дополнений/изменений | Основания для внесения дополнений/изменений |
|------|--------|------------------------------------|---|
| - | - | - | - |