

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАМЧАТСКОГО КРАЯ**  
**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«КАМЧАТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТЕХНОЛОГИИ И СЕРВИСА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по  
профессии 43.01.09 Повар, кондитер

г. Петропавловск-Камчатский,  
2024 г.

Рассмотрено и одобрено  
на заседании методической комиссии  
преподавателей специальных дисциплин и  
мастеров производственного обучения,  
протокол №1 от «28» августа 2024 г.  
Председатель И И.С. Щербакова

Утверждаю  
Заместитель директора по учебно-  
производственной работе  
О.Н. Толоконникова  
«28» августа 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, 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 по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 № 1569 (с изм. и доп.), является частью образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

## 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

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:

<i>Общие и профессиональные компетенции</i>	<i>Дескрипторы сформированности (действия)</i>	<i>Уметь</i>	<i>Знать</i>
1	2	3	4
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	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.	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).	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.
ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.	Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач. Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты.	Определять задачи поиска информации. Определять необходимые источники информации. Планировать процесс поиска. Структурировать получаемую информацию. Выделять наиболее значимое в перечне	Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности. Приемы структурирования информации. Формат оформления результатов поиска информации.

	Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска. Интерпретация полученной информации в контексте в профессиональной деятельности.	информации. Оценивать практическую значимость результатов поиска. Оформлять результаты поиска.	
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	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. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	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 Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке.	Излагать свои мысли на государственном языке. Оформлять документы.	Особенности социального и культурного контекста. Правила оформления документов.
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных	Проявление толерантности в рабочем коллективе.		

<p>российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>			
<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. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</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>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)</b>	<b>40</b>
<b>в том числе:</b>	
практические занятия	36
<b>Итоговая аттестация в форме контрольной работы</b>	

## 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
<b>Теоретическая часть</b>			<b>4</b>	
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	ОК 01-06, ОК 08-09
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<b>1</b>		
	Основы здорового образа жизни.	<b>1</b>		
	Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>1</b>		
	Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.	<b>2</b>		
	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	<b>2</b>		
	Значение мышечной релаксации.	<b>2</b>		
	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	<b>2</b>		
<b>Тема 1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	ОК 01-06, ОК 08-09
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.	<b>2</b>		
	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	<b>2</b>		
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	<b>2</b>		
	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	<b>2</b>		
	Болезни 21 века. Сидячий образ жизни.			
	Тайм-менеджмент. Режим дня с учетом планирования физической			



	активности. Тема направлена на формирование у обучающихся следующих предпринимательских компетенций: - Инновативность, гибкость, готовность к изменениям - Персональная эффективность (эффективное личное планирование задач, умение расставлять приоритеты, умение доводить начатое до конца)			
<b>Практическая часть</b>			<b>36</b>	
<b>Раздел 1</b> <b>Легкая атлетика</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Техники бега на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Тематика практических работ</b> <b>Практическая работа № 1</b> Специально-беговые и подводящие упражнения. Низкий старт, выбегание с низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	ОК 01-06, ОК 08-09
<b>Тема 1.2</b> <b>Техника эстафетного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Тематика практических работ</b> <b>Практическая работа № 2</b> Передача эстафетной палочки на месте, в шаге. Гандикап	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	ОК 01-06, ОК 08-09
<b>Тема 1.3</b> <b>Техника бега на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Тематика практических работ</b> <b>Практическая работа № 3</b> Бег по пересеченной местности – зачет 500ми 1000м.	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	ОК 01-06, ОК 08-09
<b>Тема 1.4</b> <b>Метание гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Тематика практических работ</b> <b>Практическая работа № 4</b> Скрёстный шаг, метание с разбега.	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	ОК 01-06, ОК 08-09
<b>Тема 1.5</b> <b>Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Тематика практических работ</b> <b>Практическая работа № 5</b> Метание гранаты на результат юноши – 700г., девушки – 500г.		<b>2</b>	ОК 01-06, ОК 08-09
<b>Раздел 2.</b>			<b>4</b>	

<b>Спортивные игры</b>				
<b>Тема 2.1 Волейбол.</b>				
<b>Тема 2.1.1 Техника приема и передач мяча</b>	<b>Содержание учебного материала Тематика практических работ</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>1</b>	ОК 01-06, ОК 08-09
	<b>Практическая работа № 6</b> Правила игры и судейство соревнований. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Верхняя передача и нижний прием. Передача мяча в парах.	<b>2</b>		
<b>Тема 2.1.2 Техники подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала Тематика практических работ</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>1</b>	ОК 01-06, ОК 08-09
	<b>Практическая работа № 7</b> Разновидности подачи: верхняя и нижняя прямая, боковая.	<b>2</b>		
<b>Тема 2.1.3 Техника и тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала Тематика практических работ</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>1</b>	ОК 01-06, ОК 08-09
	<b>Практическая работа № 8</b> Прием мяча с подачи, передача мяча, перемещения игрока.	<b>2</b>		
<b>Тема 2.1.4 Выполнение контрольных нормативов по теме «Волейбол»</b>	<b>Содержание учебного материала Тематика практических работ</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>1</b>	ОК 01-06, ОК 08-09
	<b>Практическая работа № 9</b> Подача, передача, прием мяча. Двусторонняя игра.	<b>2</b>		
<b>Тема 2.2 Баскетбол</b>				
<b>Тема 2.2.1 Техника ведения мяча</b>	<b>Содержание учебного материала Тематика практических работ</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>1</b>	ОК 01-06, ОК 08-09
	<b>Практическая работа № 10</b> 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.	<b>2</b>		
<b>Тема 2.2.2 Техника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень</b>	<b>1</b>	ОК 01-06,

передач мяча	Тематика практических работ	освоения		ОК 08-09
	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	1	ОК 01-06, ОК 08-09
	Практическая работа № 12 Техника броска: стойка, расположение рук, работа ног. Бросок в движении.	2		
Тема 2.2.4Выполнение контрольных нормативов по теме «Баскетбол»	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	1	ОК 01-06, ОК 08-09
	Практическая работа № 13 Ближний, средний бросок с места. Бросок в движении	2		
Тема 2.3 Футбол			5	
Тема 2.3.1 Техника ведения мяча	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	1	ОК 01-06, ОК 08-09
	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	1	ОК 01-06, ОК 08-09
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	1	ОК 01-06, ОК 08-09
	Практическая работа № 16 Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении., двухсторонние игры.	2		
Тема 2.3.4 Техника игры в футбол	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	1	ОК 01-06, ОК 08-09
	Практическая работа № 17	2		

	Совершенствование техники игры в футбол, двусторонняя игра.			
<b>Тема 2.3.5</b> <b>Выполнение контрольных нормативов по теме «Футбол»</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Тематика практических работ</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>1</b>	ОК 01-06, ОК 08-09
	<b>Практическая работа № 18</b> Техника ведения мяча, прием и передачи мяча, двухсторонние игры.	<b>2</b>		
<b>Раздел 3</b> <b>Лыжная подготовка</b>			<b>9</b>	
<b>Тема 3.1</b> Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Тематика практических работ</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>1</b>	ОК 01-06, ОК 08-09
	<b>Практическая работа № 19</b> Инвентарь. Форма одежды, температурный режим. Обучение техники одновременных ходов. Подготовительные упражнения. Одновременный, бесшажный, одношажный, двухшажный ход.	<b>2</b>		
<b>Тема 3.2</b> Техника попеременных ходов	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Тематика практических работ</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>1</b>	ОК 01-06, ОК 08-09
	<b>Практическая работа № 20</b> Подводящие соревновательные упражнения, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	<b>2</b>		
<b>Тема 3.3</b> Переход от одновременного к попеременному ходу	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Тематика практических работ</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>1</b>	ОК 01-06, ОК 08-09
	<b>Практическая работа № 21</b> Скольжение, шаг, переход от одновременному к попеременному ходу.	<b>2</b>		
<b>Тема 3.4</b> Переход от попеременного к одновременному оду	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Тематика практических работ</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>1</b>	ОК 01-06, ОК 08-09
	<b>Практическая работа № 22</b>	<b>2</b>		
	Прокат, одновременное отталкивание рук, переход на одновременный ход.			
<b>Тема 3.5</b> Техника лыжных ходов	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Тематика практических работ</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>1</b>	ОК 01-06, ОК 08-09
	<b>Практическая работа № 23</b> Прохождение дистанции: девушки - 3 км, юноши - 5 км.	<b>2</b>		

Тема 3.6 Подъемы и спуски	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	1	ОК 01-06, ОК 08-09
	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	1	ОК 01-06, ОК 08-09
	Практическая работа № 25 Поворот переступанием. Торможение упором, полуплугом, плугом.	2		
Тема 3.8 Техника конькового хода	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	1	ОК 01-06, ОК 08-09
	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	1	ОК 01-06, ОК 08-09
	Практическая работа № 27	2		
	Прохождение дистанции на время: девушки-3 км, юноши-5км			
<b>Раздел 4 Гимнастика</b>			<b>4</b>	
Тема 4.1 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	1	ОК 01-06, ОК 08-09
	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	1	ОК 01-06, ОК 08-09
	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	1	ОК 01-06, ОК 08-09

<b>гимнастических снарядах</b>	<b>Практическая работа № 30</b> Юноши упражнения на кольцах, брусьях, перекладине. Девушки- упражнение на бревне.	<b>2</b>		
<b>Тема 4.4 Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Тематика практических работ</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>1</b>	ОК 01-06, ОК 08-09
	<b>Практическая работа № 31</b> Выполнение контрольных нормативов на брусьях, перекладине, гимнастических снарядах	<b>2</b>		

### 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, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

**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**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
1	3	2
<b>Умения:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-представление роли физической культуры, ее необходимости в повседневной и профессиональной жизни человека;</li> <li>-осознание роли физической культуры на здоровье и физическое состояние человека;</li> <li>- владение многообразием двигательного опыта и умением использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения;</li> <li>- определение комплекса</li> </ul>	<p>Правильность, полнота выполнения заданий, соответствие требованиям.</p> <p>Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, последовательностей действий.</p> <p>Точность оценки.</p> <p>Соответствие требованиям инструкций, регламентов.</p> <p>Рациональность действий.</p> <p>Правильное выполнение заданий в полном объеме.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий;</li> <li>- выполнение индивидуального задания.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете.</li> </ul>



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

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

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