


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КАМЧАТСКОГО КРАЯ**

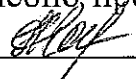
**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАМЧАТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТЕХНОЛОГИИ И СЕРВИСА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки специалистов среднего звена  
по специальности СПО  
19.02.10 Технология продукции общественного питания

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 19.02.10 Технология продукции общественного питания, 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. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ПАСПОРТ 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 19.02.10 Технология продукции общественного питания, утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 22.04.2014 N 384 (с изм. и доп.), является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** учебная дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам общепрофессионального цикла, в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся осваивает элементы 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.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>258</b>
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
- теоретическое обучение	13
- практические занятия	154
- самостоятельная работа	88
Итоговая аттестация проводится в форме <b>контрольной работы</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Эффективное поведение на рынке труда»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Основы физической и спортивной подготовки</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном профессиональном развитии человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение жизненного успеха.	16	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	8	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	<b>Практическая работа №1.</b> Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование	2	2
<b>Тема 2.2. Техника прыжка в длину с места, разбега.</b>	<b>Практическая работа №2.</b> Отработка техники прыжка с разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги".	1	2
<b>Тема 2.3. Техника метания гранаты</b>	<b>Практическая работа №3.</b> Обучение технике метания гранаты. Девушки - 500гр. Юноши - 700гр	1	2
<b>Тема 2.4. Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Практическая работа №4.</b> Обучение технике кроссового бега	1	2
	<b>Практическая работа №5.</b> Обучение технике бега по скользкому и мягкому грунту	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега	4	2
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 3.1. Техника приема и передачи мяча</b>	<b>Практическая работа №6.</b> Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу	3	2
	<b>Практическая работа №7.</b> Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол	4	2
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 4.1. Техника владения мячом</b>	<b>Практическая работа №8.</b> Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча	3	2
<b>Тема 4.2. Техника игры в нападении</b>	<b>Практическая работа №9.</b> Отработка техники "ведение-два шага-бросок". Техника бросков с разных "точек"	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	2

	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол		
<b>Раздел 5. Спортивные игры Футбол</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 5.1. Ведение мяча, перемещение по полю</b>	<b>Практическая работа №10.</b> Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.	3	2
	<b>Практическая работа №11.</b> Отработка техники остановки мяча ногою, грудью. Обработка мяча и передача на месте и в движении	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол	4	2
<b>Раздел 6. Спортивные игры. Настольный теннис</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 6.1. Стойка игрока. Способ держания ракетки</b>	<b>Практическая работа №12.</b> Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки	1	2
<b>Тема 6.2. Способы передвижения ног</b>	<b>Практическая работа №13.</b> Отработка передвижения приставными ногами, скрестными, переступанием.	1	2
<b>Тема 6.3. Подача мяча, подрезка</b>	<b>Практическая работа №14.</b> Отработка подачи мяча откидкой, маятником. Выполнение подрезки справа, слева.	2	2
<b>Тема 6.4. Тактика одиночной игры. Двусторонняя игра</b>	<b>Практическая работа №15.</b> Отработка атакующих, контрольно-атакующих, подготовительных и защитных действий. Выполнение двусторонней игры	3	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	4	2
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 7.1. Дыхательная гимнастика</b>	<b>Практическая работа №16.</b> Формирование навыка дыхания легочного, брюшного, смешенного	2	2
<b>Тема 7.2. Строевые приемы</b>	<b>Практическая работа №17.</b> Отработка поворотов на месте, движении, перестроение из колонны по одному по два, из одной шеренги в две.	2	2
<b>Тема 7.3. Акробатика</b>	<b>Практическая работа №18.</b> Отработка техники элементов акробатики: кувырок вперед, назад, перекаты, стойки на плечах, голове, руках.	1	2
<b>Тема 7.4. Развитие гибкости и силовых способностей</b>	<b>Практическая работа №19.</b> Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки и на гимнастической стенке.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций	4	2
<b>Раздел 8. Волейбол</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 8.1. Техника игры и защиты</b>	<b>Практическая работа №20.</b> Отработка приемов мяча двумя сверху, двумя снизу, блокирование мяча	2	2
<b>Тема 8.2. Техника игры в</b>	<b>Практическая работа №21.</b> Отработка передачи мяча двумя сверху, двумя снизу,	2	2

нападении	нападающий удар		
Тема 8.3. Судейство и правила игры	<b>Практическая работа №22.</b> Отработка навыков игры по упрощенным правилам волейбола. Формирование навыков судейства	3	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол	4	2
<b>Раздел 9. Баскетбол</b>		<b>7</b>	
Тема 9.1. Техника владения мячом	<b>Практическая работа №23.</b> Отработка и совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопровождением защитника	2	2
Тема 9.2. Техника игры в защите	<b>Практическая работа №24.</b> Отработка техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	2	2
Тема 9.3. Судейство и правила игры	<b>Практическая работа №25.</b> Отработка навыков игры по упрощенным правилам баскетбола. Формирование навыков судейства	3	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	4	2
<b>Раздел 10. Футбол</b>		<b>11</b>	
Тема 10.1. Техника удара по мячу ногой, головой	<b>Практическая работа №26.</b> Отработка удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы; удар с носка. Отработка удара по встречному мяча головой без прыжка	2	2
Тема 10.2. Техника удара по воротам, штрафные удары	<b>Практическая работа №27.</b> Отработка удара по воротам с заданных "точек". Отработка удара по воротам с передачей мяча, штрафных ударов	2	2
Тема 10.3. Техника обманных введений, обводка	<b>Практическая работа №28.</b> Отработка ложного замаха на удар, ложной остановки, обводки с поворотом	3	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.	4	2
<b>Раздел 11. Легкая атлетика</b>		<b>11</b>	
Тема 11.1. Техника бега на короткие дистанции	<b>Практическая работа №29.</b> Совершенствование техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование, по выражу	3	2
Тема 11.2. Контрольные нормативы	<b>Практическая работа №30.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	4	2
<b>Раздел 12. Легкая атлетика</b>		<b>11</b>	



<b>Тема 12.1. Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Практическая работа №31.</b> Совершенствование техники бега с низкого старта: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, виражу, финиширование	1	2
<b>Тема 12.2. Техника прыжка в длину с места, разбега.</b>	<b>Практическая работа №32.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами: «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».	1	2
<b>Тема 12.3. Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Практическая работа №33.</b> Совершенствование техники кроссового бега: бег в гору, под гору.	1	2
	<b>Практическая работа №34.</b> Совершенствование техники бега по пересеченной местности: преодоление естественных и искусственных препятствий.	2	2
	<b>Практическая работа №35.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; в прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники двигательных действий: беговых, прыжковых, метательных.	4	2
<b>Раздел 13. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 13.1. Техника приема и передачи мяча</b>	<b>Практическая работа №36.</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху	1	2
	<b>Практическая работа №37.</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	1	2
<b>Тема 13.2. Техника подачи мяча</b>	<b>Практическая работа №38.</b> Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя	1	2
	<b>Практическая работа №39.</b> Совершенствование техники подачи мяча: прямая нижняя, на точность	1	2
	<b>Практическая работа №40.</b> Совершенствование техники нападающего удара: без противодействия блокирующего, против одиночного блока.	1	2
	<b>Практическая работа №41.</b> Совершенствование техники блокирования: на подставке, в прыжке с площадки.	1	2
<b>Тема 13.3. Техника и тактика игры</b>	<b>Практическая работа №42.</b> Проведение двухсторонней игры по правилам игры, судейство	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол	4	2
<b>Раздел 14. Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>7</b>	
<b>Тема 14.1. Техника владения мячом</b>	<b>Практическая работа №43.</b> Совершенствование техники ведения мяча, прием и передача мяча.		2
<b>Раздел 15.</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 15.2. Техника игры в нападении</b>	<b>Практическая работа №44.</b> Совершенствование техники игры в нападении: быстрый прорыв, перехват мяча.	2	2

	<b>Практическая работа №45.</b> Совершенствование техники игры в защите: перехват мяча, прессинг, зонная защита.	1	2
	<b>Практическая работа №46.</b> Совершенствование техники штрафного броска одной рукой сверху.	1	2
	<b>Практическая работа №47.</b> Совершенствование тактических действий игроков: позиционное нападение, быстрое нападение.	1	2
<b>Тема 15.3. Техника и тактика игры</b>	<b>Практическая работа №48.</b> Проведение двухсторонней игры по правилам игры, судейство	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	4	2
<b>Раздел 16. Спортивные игры. Футбол</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 16.1. Ведение мяча, перемещение по полю</b>	<b>Практическая работа №49.</b> Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.	2	2
	<b>Практическая работа №50.</b> Совершенствование техники остановки мяча ногою, грудью. Отработка техники обработки мяча и передачи на месте и в движении.	2	2
	<b>Практическая работа №51.</b> Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки.	2	2
	<b>Практическая работа №52.</b> Совершенствование удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол	4	2
<b>Раздел 17. Спортивные игры. Настольный теннис</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 17.1. Стойка игрока. Способ держания ракетки</b>	<b>Практическая работа №53.</b> Совершенствование правосторонней стойки игрока, нейтральной стойки, левосторонней стойки игрока, европейского и азиатского хвата держания ракетки	2	2
<b>Тема 17.2. Способы передвижения ног</b>	<b>Практическая работа №54.</b> Совершенствование навыков передвижения приставными шагами, скрестными, переступанием	2	2
<b>Тема 17.3. Техника игры в нападении</b>	<b>Практическая работа №55.</b> Совершенствование откидки мяча, накат мяча справа, слева, игра по диагоналям	2	2
<b>Тема 17.4. Техника игры в нападении</b>	<b>Практическая работа №56.</b> Совершенствование откидки мяча, накат мяча справа, слева, игра по диагоналям	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	4	2
<b>Раздел 18. Гимнастика</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 18.1. Строевые приемы</b>	<b>Практическая работа №57.</b> Совершенствование выполнения строевых упражнений: построений, перестроений, воспитание гибкости	1	2
<b>Тема 18.2.</b>	<b>Практическая работа №58.</b> Совершенствование техники элементов акробатики. Выполнение	1	2

Акробатика	упражнений для воспитания координации движений (кувырок вперед, перекат назад через плечо, стойка на лопатках)		
<b>Тема 18.3.</b> Развитие гибкости	<b>Практическая работа №59.</b> Совершенствование техники упражнений для развития гибкости: мост из исходного положения лежа, стоя, "ласточка".	1	2
<b>Тема 18.4.</b> Развитие силовых способностей	<b>Практическая работа №60.</b> Совершенствование техники упражнений на перекладине: подъем «переворотом», подъем разгибом. Совершенствование техники упражнений на брусьях: подъем с упором, мах назад, соскок	1	2
<b>Тема 18.5.</b> Висы и упоры	<b>Практическая работа №61.</b> Совершенствование техники упражнений на шведской стенке: висы, в положении лежа на полу, упоры.	3	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций	4	2
<b>Раздел 19. Волейбол</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 19.1.</b> Техника игры и защиты	<b>Практическая работа №62.</b> Совершенствование техники блокирования нападающих ударов из двух зон, прием мяча от нападающего удара двумя руками, одной рукой.	2	2
<b>Тема 19.2.</b> Техника игры в нападении	<b>Практическая работа №63.</b> Совершенствование техники нападающего удара против одного блокирующего	2	2
<b>Тема 19.3.</b> Судейство и правила игры	<b>Практическая работа №64.</b> Совершенствование навыков двусторонней учебной игры по правилам игры, навыков судейства	3	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	4	2
<b>Раздел 20. Баскетбол</b>		<b>7</b>	
<b>Тема 20.1.</b> Техника владения мячом	<b>Практическая работа №65.</b> Совершенствование техники ведения мяча, передачи и бросков мяча с разных «точек».	3	2
<b>Тема 20.2.</b> Техника игры в защите	<b>Практическая работа №66.</b> Совершенствование тактических действий в защите: противодействия одному и двум нападающим, передвижение в защите.	3	2
<b>Тема 20.3.</b> Судейство и правила игры	<b>Практическая работа №67.</b> Совершенствование навыков двусторонней учебной игры, по правилам игры и судейством.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	4	2
<b>Раздел 21. Футбол</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 21.1.</b> Техника удара по мячу ногой, головой	<b>Практическая работа №68.</b> Совершенствование техники ударов по воротам: штрафные удары, удары в движении.	2	2
<b>Тема 21.2.</b> Техника удара по воротам, штрафные	<b>Практическая работа №69.</b> Совершенствование техники ухода с мячом в сторону от соперника, ложной остановки.	2	2
	<b>Практическая работа №70.</b> Совершенствование техники ложного замаха на удар, резкого	1	2

удары	торможения с изменением направления.		
Тема 21.3. Техника обманных введений, обводка	Практическая работа №71. Совершенствование тактических действий: прессинг, встречный отбор, искусственное создание положения "вне игры", комбинированные действия.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол	4	2
<b>Раздел 22. Настольный теннис</b>		<b>11</b>	
Тема 22.1. Поддача мяча, подрезка, накат	Практическая работа №72. Совершенствование техники игры в настольный теннис: подача слева и справа с нижнебоковым вращением: накат справа, слева, подрезка справа, слева.	2	2
Тема 22.2. Тактика игры, стили	Практическая работа №73. Совершенствование технических приемов: атакующие, контратакующие, подготовительные и защитные	2	2
Тема 22.3. Тактика одиночной игры. Двусторонняя игра	Практическая работа №74. Совершенствование тактических комбинаций: двухходовка, трехходовка. Проведение двусторонней учебной игры	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	4	2
<b>Раздел 23. Легкая атлетика</b>		<b>11</b>	
Тема 23.1. Техника бега на короткие дистанции	Практическая работа №75. Совершенствование техники бега с низкого старта: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, виражу, финиширование	2	2
Тема 23.2. Техника прыжка в длину с места, разбега.	Практическая работа №76. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами: «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».	1	2
Тема 23.3. Техника метания гранаты	Практическая работа №77. Совершенствование техники метания гранаты способом "скрестным шагом" Девушки - 500гр, Юноши - 700гр.	1	2
Тема 23.4. Бег на средние и длинные дистанции	Практическая работа №78. Совершенствование техники кроссового бега: бег в гору, под гору.	1	2
	Практическая работа №79. Совершенствование техники бега по пересеченной местности: преодоление естественных и искусственных препятствий	1	2
	Практическая работа №80. Диф.зачёт.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники двигательных действий: беговых, прыжковых, метательных	4	2

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3–продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного зала;
- тренажерного зала;
- открытой спортивной площадки;
- спортивного инвентаря (мячи, скакалки, перекладины, гимнастические маты, козлы, и др.);
- учебно- методической литературы по физической культуре (учебники, дидактические материалы, справочная литература).
- технических средств обучения (персональный компьютер-1)

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники для студентов:**

Решетников И.В. Физическая культура – М.: ОИЦ «Академия», 2016

**Для преподавателей:**

1. Литвинов А. А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М.: 2014.
2. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. - Кострома, 2014

**Дополнительные источники:**

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2009.
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.); под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: 2010.

**Интернет – ресурсы:**

1. <http://minstm.gov.ru> -Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
2. <http://www.edu.ru>- Федеральный портал «Российское образование»
3. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>-Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)- Официальный сайт Олимпийского комитета России.
5. <http://goup32441.narod.ru> - Сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение за деятельностью студентов на протяжении изучения темы 1.1 дисциплины;</li> <li>- оценка качества выполнения практических работ №1-№81.</li> <li>- оценка качества выполнения заданий к самостоятельной работе выборочно (СРС 1-34).</li> </ul>
обеспечивать общую и профессионально - прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение за деятельностью студентов на протяжении выполнения упражнений на практических занятиях №1-№127 дисциплины;</li> <li>- оценка качества выполнения практических работ №19, №34, №39, №66, №90, №111.</li> </ul>
творчески использовать физкультурно - спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка качества выполнения практических работ №15, №26, №29, №46, №52, №74, №77, №81;</li> </ul>
<b>Знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка качества сформированных знаний студента при проведении устного опроса по теме 1.1;</li> <li>- проверка конспектов лекций по теме 1.1;</li> <li>- наблюдение за качеством работы студента на занятиях по теме 1.1.</li> </ul>
основы здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка качества знаний при выполнении студентами практических работ №1-№5, №33-№39, самостоятельных работ;</li> <li>- наблюдение за качеством выполнения работы студента на практических занятиях №1-№7</li> </ul>

**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  
общеобразовательных дисциплин,  
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	В список литературы внесены следующие 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: <a href="https://urait.ru/bcode/448586">https://urait.ru/bcode/448586</a>	Соблюдение требования ФГОС СПО по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания (п.7.16.)



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

---

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

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

В рабочую программу на 2021/2022 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 2019, 2020 года  
на базе основного общего образования  
на 2022/2023 учебный год

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

В рабочую программу на 2022/2023 учебный год внесены следующие  
изменения и дополнения:

№п/п	Раздел	Содержание дополнений/изменений	Основания для внесения дополнений/изменений
1	3. Условия реализации программы дисциплины	В список литературы внесены следующие основные источники: 1) Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва: Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading</a> - Текст: электронный	Соблюдение требования ФГОС СПО по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания (п.7.16.)

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

---

для студентов набора 2020 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
-	-	-	-