

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич

Должность: Директор

Дата подписания: 16.09.2023 12:17:01

Уникальный программный ключ:

3143b550cd4cbc5ce335fc548df581d670cbc4f9

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО  
КРАЯ  
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»  
(ГБПОУ КК «КМТ»)

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.09 Физическая культура  
профессия 43.01.09 Повар, кондитер

Рассмотрена  
на заседании цикловой методической  
комиссии ФК и БЖ  
Протокол от 5 июня 2023 г. №10  
Председатель Андриющенко Т.Н.

Утверждена приказом директора  
ГБПОУ КК «КМТ»  
от 30 июня 2023 г. № 663

Одобрена  
на заседании педагогического совета  
протокол от 30 июня 2023г. № 8

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. №1569, зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 22 декабря 2016 г. №44898. Рабочая программа разработана с учетом примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер (Утверждено протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 43.00.00 от 28.06.2021 № 01, Зарегистрировано в государственном реестре примерных основных образовательных программ Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО 28.02.2022 №. П-41) УГПС 43.00.00 Сервис и туризм.

Организация - разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Краснодарский монтажный техникум»

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 1. Общая характеристика программы учебной дисциплины         | 4  |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины                 | 4  |
| 3. Условия реализации программы учебной дисциплины           | 11 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 13 |

## 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Учебная дисциплина «ОП.09 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01-06, ОК 08-10.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Код ПК, ОК            | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Знания                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01-06,<br>ОК 08-10 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии                                      | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения |
| <b>ЛР 1</b>           | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>ЛР 2</b>           | Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.          |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>ЛР 3</b>           | Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>ЛР 4</b>           | Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>ЛР 5</b>           | Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>ЛР 6</b>           | Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>ЛР 7</b>           | Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>ЛР 8</b>           | Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                            |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.                                                                                                     |
| <b>ЛР 9</b>  | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. |
| <b>ЛР 10</b> | Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.                                                                                                                                                                                                            |
| <b>ЛР 11</b> | Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>ЛР 12</b> | Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.                                                                           |

**2. Структура и содержание учебной дисциплины**

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                         | Объем в часах |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Объем учебной дисциплины                                                   | 40            |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>                              | 40            |
| в т. ч.:                                                                   |               |
| практические занятия                                                       | 40            |
| Самостоятельная работа                                                     |               |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</b> |               |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                      | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Объем в часах | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3             | 4                                                                                              |
| <b>Тема 1.</b><br>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | ОК 01-06,<br>ОК 08-10<br>ЛР 1-12                                                               |
|                                                                                                  | Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры.<br>Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха<br>Здоровый образ жизни, здоровье человека как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.<br>Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности, формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье |               |                                                                                                |
|                                                                                                  | <b>Тематика практических занятий</b><br><b>Практическое занятие 1</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>      |                                                                                                |
| <b>Тема 2.</b> Общая физическая подготовка                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | ОК 01-06,<br>ОК 08-10<br>ЛР 1-12                                                               |
|                                                                                                  | Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.<br>Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                                |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |                                  |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------|
|                                | <p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p><b>Практическое занятие 2</b> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.</p> <p><b>Практическое занятие 3</b> Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами</p> <p><b>Практическое занятие 4</b> Воспитание координации движений в процессе занятий подвижными играми различной интенсивности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>6</b> |                                  |
| <b>Тема 3.</b> Лёгкая атлетика | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |                                  |
|                                | <p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p><b>Практическое занятие 5</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, дыхательных качеств и способностей</p> <p><b>Практическое занятие 6</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы</p> <p><b>Практическое занятие 7</b> Совершенствование техники прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>                                                                        | <b>6</b> |                                  |
| <b>Тема 4.</b> Спортивные игры | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Подвижные игры различной интенсивности.</b></p> <p><b>Баскетбол</b></p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол.</b></p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя</p> |          | ОК 01-06,<br>ОК 08-10<br>ЛР 1-12 |



|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------|
|                                                                                   | <p>боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                                           |
|                                                                                   | <p><b>Тематика практических занятий</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |                                           |
|                                                                                   | <p><b>Практическое занятие 8</b> Воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. (баскетбол)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 |                                           |
|                                                                                   | <p><b>Практическое занятие 9</b> Промежуточная аттестация. Зачет</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 |                                           |
|                                                                                   | <p><b>Практическое занятие 10</b> Воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. Воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми (волейбол)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 |                                           |
| <p><b>Тема 5.</b><br/>Атлетическая гимнастика (юноши),<br/>Аэробика (девушки)</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Краткие сведения о развитии гимнастики.</b><br/>Строевые упражнения построение в шеренгу, выход из строя<br/>Перестроение и повороты в движение<br/>Выполнение упражнения на гимнастической скамейке<br/>Упражнения на гибкость. Подтягивание, отжимание<br/>Общеразвивающие упражнения с палками, обручами, обручи, тест на гибкость, мостик<br/>Специальные упражнения на укрепления брюшного пресса<br/>Акробатика<br/>Кувырок вперед и назад, мостик, на лопатках, полу шпагат<br/>Опорный прыжок<br/><b>Аэробика (девушки)</b><br/>Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.<br/>Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей:<br/>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.</p> <p>-воспитание координации движений в процессе занятий.<br/>Выполнение разученной комбинации упражнений осваиваемого вида аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> |   | <p>ОК 01-06,<br/>ОК 08-10<br/>ЛР 1-12</p> |

|                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------|
|                                                                                                         | <p>Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши):</b><br/> Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.<br/> Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:<br/> -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;<br/> -воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;<br/> -воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;<br/> -воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.<br/> Самостоятельная разработка содержания и выполнение комплекса практических упражнений, закрепление и совершенствование основных элементов атлетической гимнастики</p> |   |                                             |
|                                                                                                         | <p><b>Тематика практических занятий</b><br/> <b>Практическое занятие 11</b> Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений осваиваемого вида аэробики<br/> <b>Практическое занятие 12</b> Выполнение упражнения на гимнастической скамейке<br/> <b>Практическое занятие 13</b> Общеразвивающие упражнения с палками, обручами, тест на гибкость, мостик<br/> <b>Практическое занятие 14</b> Выполнение разученной комбинации упражнений осваиваемого вида аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8 |                                             |
| <p><b>Тема 7.</b><br/> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.<br/> Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   | <p>ОК 01-06,<br/> ОК 08-10<br/> ЛР 1-12</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| <p>умений и навыков.<br/> Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.<br/> Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.<br/> Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |  |
| <p><b>Тематика практических занятий</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>10</b> |  |
| <p><b>Практическое занятие 15</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.<br/> <b>Практическое занятие 16</b> Формирование профессионально значимых физических качеств.<br/> <b>Практическое занятие 17</b> Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня квалифицированного рабочего.<br/> <b>Практическое занятие 18</b> Совершенствование техники выполнения упражнений с предметами и без предметов.<br/> <b>Практическое занятие 19</b> Выполнение специальных упражнений для развития основных мышечных групп.</p> |           |  |
| <p><b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (Практическое занятие 20)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>2</b>  |  |
| <p><b>Всего:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>40</b> |  |

### 3. Условия реализации программы учебно дисциплины

3.1. Освоение программы учебной дисциплины Физическая культура, реализуется в спортивном зале оснащённым соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта и открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий .

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным (СанПиН 2.4.2 №178-02) и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная.

Открытый стадион широкого профиля:

турник уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

#### Литература

Для студентов

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017  
 Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Для преподавателя

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480). Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах

освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010.

#### Интернет ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.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 учебной дисциплины

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                          | Критерии оценки                                                                                                                                                             | Формы и методы оценки                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знания:разнообразные формы и виды физкультурной деятельности, теоретические, учебно-методические и практические основы в области анатомии, навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья | <p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p> <p>Качество выполнение упражнения, скорость, сила, ловкость, во время сдачи нормативов.</p> | <p>Текущий контроль при проведении: -письменного опроса, сдачи нормативов.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачёта.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                     |                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Умения:<br/>использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа, владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, использовать специальные средства и методы двигательной активности</p> | <p>Правильность, полнота выполнения упражнения.</p> | <p>Текущий контроль:<br/>-сдача нормативов, силовых, скоростно-силовых, выносливость, ловкость.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|