

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
ФИО: Петровская Анна Викторовна «**Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова**»
Должность: Директор **Краснодарский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова**
Дата подписания: 16.02.2022 14:22:01 Отделение среднего профессионального образования
Уникальный программный ключ:
798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6a6ac5a1f10c8c5199

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

код, специальность

19.02.10 Технология продукции общественного питания

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО:

Предметно-цикловой комиссией
цикла дисциплин технологии
продукции общественного пита-
ния

Протокол № 6
от «06» июня 2020г.

Разработано на основе Федерального государ-
ственного образовательного стандарта по специ-
альности среднего профессионального образова-
ния 19.02.10 Технология продукции общественно-
го питания

Председатель предметно-
цикловой комиссии



Подпись

Н.С. Грушина

Инициалы Фамилия

Заместитель директора по СПО



Подпись

С.П. Боярская

Инициалы Фамилия

Составители:

Глова А. С. преподаватель ОСПО Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова

Ф.И.О., должность, наименование ФГБОУ

Колмыкова М.А. преподаватель ОСПО Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова

Ф.И.О., должность, наименование ФГБОУ

Рецензент:

Бобров Е.В., зав. отделением ГБПОУ КК «Краснодарский монтажный техникум»

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование организации

Рецензент:

Лукинова И.Ю., зав. отделением ОСПО Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование организации

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программой подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности Технология продукции общественного питания, предназначена для студентов, обучающихся на базе основного общего и основного среднего образования.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к группе дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3 Предварительные компетенции, сформированные у учащихся до начала изучения дисциплины

До изучения дисциплины студент обладает знаниями, умениями и навыками, полученными в процессе изучения дисциплин Физкультура при реализации программы среднего общего образования на 1 курсе.

1.4 Результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой, и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м (без учета времени);
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- проведение ОРУ.

1.5 Процесс изучения, направленный на формирование следующих компетенций:

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

1.6 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 324 часов, в том числе;

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часов;

самостоятельной работы учащихся 152 часа;

консультации 10 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	324
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
практические занятия	162
консультации	10
Самостоятельная работа учащихся (всего)	152
в том числе:	-
Прыжки через скакалку, отжимания, беговые упр. на короткие дистанции, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	78
Ведение мяча, приём мяча, передача и ловля мяча, приседания, выпрыгивания. упр. под счет и музыку. Прыжки на скакалке. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, рук и ног.	74
Итоговая аттестация в форме зачета, зачёта, зачёта, зачёта, зачёта, дифференцированного зачета.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Коды ОК и ПК	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	1	2		2	4
	Тема 1	Практические занятия		42	
ОК2 ОК3 ОК6	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1.1	Техника безопасности на занятиях. Перестроения на месте. Гигиенические основы труда и отдыха.	2	
		1.2	ОРУ. Основы техники бега.	2	
		1.3	ОРУ. Бег в равномерном и переменном темпе юноши 2 км, девушки 1,5 км.	2	
		1.4	ОРУ. Бег на выносливость юноши 20 мин, девушки 15 мин.	2	
		1.5	ОРУ. Бег на короткие дистанции 100,200 м. Высокий и низкий старт.	2	
		1.6	ОРУ. Бег 100,200 м. Старт, стартовый разгон.	2	
		1.7	ОРУ. Бег 100,200 м. Бег по дистанции и финиширование.	2	
		1.8	ОРУ. Силовая тренировка (сгибание разгибание рук в упоре лёжа, приседания, подтягивания, выпрыгивания).	2	
		1.9	ОРУ. Прыжки в длину с места. Выпрыгивания вверх, выпрыгивания вперед, прыжки в шаг и через шаг.	2	
		1.10	ОРУ. Прыжки на скакалке. Прыжки на скакалке с учётом времени.	2	

		1.11	ОРУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с 13-15 беговых шагов.	2	
		1.12	ОРУ. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	2	
		1.13	ОРУ. Эстафетный бег 4*100 м. Упражнения для развития брюшных мышц.	2	
		1.14	ОРУ. Кроссовая подготовка. Упражнения для развития выносливости.	2	
		1.15	ОРУ. СБУ. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	2	
		1.16	ОРУ. Силовая тренировка (ходьба выпадами, сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, сгибание и разгибание рук в положении виса, вис, согнув руки, 30-50 сек)	2	
		1.17	ОРУ. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.	2	
		1.18	ОРУ. СБУ. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	2	
		1.19	ОРУ. СБУ. Выполнения обязанностей судьи по видам лёгкоатлетических соревнований и инструктора. Правила соревнований. Доврачебная помощь при травмах.	2	
		1.20	ОРУ. Бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия и на точность приземления.	2	
		1.21	ОРУ. Медленный бег 5 минут. Упражнения для развития силы (сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, сгибание и разгибания рук в положении виса мальчика вертикального девочки горизонтального).	2	
		Самостоятельная работа: прыжки через скакалку, отжимание, упр. на пресс, беговые упр. на короткие дистанции.		42	

	Тема 2	Практические занятия		46
ОК2 ОК3 ОК6	Гимнастика	2.1	Общие развивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями. Перестроения.	2
		2.2	ОРУ. Упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения производственной гимнастики.	2
		2.3	ОРУ. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание.	2
		2.4	ОРУ. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной гимнастики.	2
		2.5	ОРУ. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	2
		2.6	ОРУ. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	2
		2.7	ОРУ. Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (весом до 8 кг), гирями (весом до 24 кг).	2
		2.8	ОРУ. Упражнения со штангой, на тренажёрах, с эспандерами. Перестроения в движении.	2
		2.9	ОРУ. Комбинации упражнений с обручами, набивными мячами, лентами, скакалкой.	2
		2.10	ОРУ. Подъём в упор силой, вис, согнувшись, прогнувшись. Толчком ног подъём	2

			упор на верхнюю жердь.		
		2.11	ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Толчком двух ног вис углом.	2	
		2.12	ОРУ. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок.	2	
		2.13	ОРУ. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см юноши. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) девушки.	2	
		2.14	ОРУ. Длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см. юноши. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	2	
		2.15	ОРУ. Стойка на руках с помощью, переворот боком, прыжки в глубину. Упражнения с набивными мячами.	2	
		2.16	Комбинации общих развивающих упражнений без предметов и с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков.	2	
		2.17	ОРУ. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями. Перестроения.	2	
		2.18	ОРУ. Упражнения с набивными мячами. Упражнения производственной гимнастики.	2	
		2.19	ОРУ. Комбинации из разных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	2	
		2.20	ОРУ. Эстафеты, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	2	

		2.21	ОРУ, СБУ. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.	2	
		2.22	ОРУ в беге. Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	2	
		2.23	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	2	
		Самостоятельная работа: акробатические упражнения на пресс, прыжковые упр.		46	
	Тема 3	Практические занятия		54	
ОК2	Спортивные игры	3.1	Краткий исторический обзор спортивных игр (баскетбол). Правила поведения на занятиях спортивными играми. Специальные подготовительные упражнения, подводящие игры.	2	
ОК3		3.2	Баскетбол. Общие развивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения (СБУ). Варианты ловли и передачи мяча.	2	
ОК6		3.3	Баскетбол. ОРУ. Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	2	
		3.4	Баскетбол. ОРУ. Варианты бросков мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	2	
		3.5	Баскетбол. ОРУ. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	2	
		3.6	Баскетбол. ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	2	
		3.7	Футбол. ОРУ. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с со-	2	

			противлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью.		
		3.8	Футбол. ОРУ. Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.	2	
		3.9	Футбол. ОРУ. Действия против игрока без мяча и с мячом. (выбивание, отбор, перехват)	2	
		3.10	Футбол. ОРУ. Индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и защите.	2	
		3.11	Футбол. ОРУ. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	
		3.12	Футбол. ОРУ. Метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки) Подвижные игры с мячом приближённые спортивным.	2	
		3.13	Эстафеты, круговая тренировка, игровые задания с акцентом на аэробный или анаэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин.	2	
		3.14	ОРУ. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м .	2	
		3.15	Волейбол. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху. Игра по упрощённым правилам.	2	
		3.16	Волейбол. ОРУ. Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча снизу. Игра по упрощённым правилам.	2	
		3.17	Волейбол. ОРУ. Прямая боковая подача. Нападающий удар. Подачи на меткость по зонам.	2	

		3.18	Волейбол. ОРУ. Упражнения для развития ловкости и быстроты. Эстафеты с элементами волейбола.	2		
		3.19	Волейбол. ОРУ. Тактика нападения и защиты. Защита и нападение вперед углом.	2		
		3.20	Гандбол. ОРУ. Правила игры в гандбол. Перемещения (Ходьба, бег, остановки, прыжки).	2		
		3.21	Гандбол. ОРУ. Владение мячом (Ловля, передача мяча от груди, от плеча, из-за головы).	2		
		3.22	Гандбол. ОРУ. Владение мячом (ведение мяча, бросок в опорном положении, бросок в прыжке, штрафной бросок).	2		
		3.23	Гандбол. ОРУ. Перемещения (ходьба с мячом, прыжки с мячом).	2		
		3.24	Гандбол. ОРУ. Противодействие владению мячом (блокирование, выбивание).	2		
		3.25	Гандбол. ОРУ. Техника защиты (стойка, ходьба, прыжки, падения) действия вратаря.	2		
		3.26	Гандбол. ОРУ. Групповые взаимодействия в нападении. (при параллельных действиях, при разных действиях, без стягивания защитников, на стягивание защитников).	2		
		3.27	Гандбол. Командные действия в нападении (стремительное нападения, позиционное нападение), Командные действия в защите (личная, зонная, смешанная).	2		
		Самостоятельная работа обучающихся, ведение мяча, передача мяча, приседание,			54	

		отжимание.		
	Тема 4 Виды спорта по выбору	Практические занятия	20	
OK2 OK3 OK6		<p>4.1 Легкая атлетика. ОРУ. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>4.2 ОРУ. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м.</p> <p>4.3 ОРУ. Бег с препятствиями, бег в парах, группой. Круговая тренировка.</p> <p>4.4 ОРУ. СБУ. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, набивных мячей, круговая тренировка.</p> <p>4.5 ОРУ. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимально скоростью, изменением темпа.</p> <p>4.6 ОРУ, СБУ. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.</p> <p>4.7 ОРУ. Прыжки через препятствия и на точность приземления, метание различных предметов из разных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.</p> <p>4.8 ОРУ. Бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия и на точность приземления.</p> <p>4.9 ОРУ. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.</p>	2 2 2 2 2 2 2 2 2	

		4.10	Круговая тренировка. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости гибкости.	2	
			Самостоятельная работа: выполнять упр. под счет и музыку. Прыжки на скакалке. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, рук и ног.	10	
			Всего 324 часа. Из них 162 часа практические занятия, 152 самостоятельные занятия, 10 часов консультации.		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия открытой спортивной площадки. Стадион «Труд» широкого профиля.

Беговая дорожка №1. перечень основного оборудования: барьеры для бега, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки разметочные, нагрудные номера, палочки эстафетные, секундомер.

Спортивная площадка. Перечень основного оборудования: кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, насос для мячей, ракетки для бадминтона, воланчики для бадминтона, турник уличный, граната Ф-1, массогабаритный макет, гранаты учебные для метания, гранаты учебные, рулетка металлическая.

Помещения нежилого здания с пристройками – манеж: Спортивный зал № 19. перечень основного оборудования: стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, ворота для мини-футбола, сетки для мини-футбольных ворот, мини-футбольные мячи, канат для перетягивания, столы для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, гимнастические обручи, гимнастические коврики, палки гимнастические, мячи фитболы, динамометры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования/ А.А. Бишаева.-5-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2018.-320с.
2. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для СПО/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский . – 3-е изд., испр.и доп. - М. : Издательство Юрайт,2018.-493с.- Серия : Профессиональное образование.
<https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-414668>
3. Дворкин Л.С. Атлетическая гимнастика : учеб. пособие для СПО / Дворкин.- М.:Издательство Юрайт,2018.-148с.- (Серия : Профессиональное образование).
<https://biblio-online.ru/book/atleticheskaya-gimnastika-424314>
4. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д.С.Алхасов. – М. : Издательство Юрайт,2018.-191с.- (Серия : Профессиональное образование).
urait.ru/catalog/415991
5. Алхасов Д.С. Методика обучению «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учеб. пособие для СПО / Д.С.Алхасов. – М. : Издательство Юрайт,2018.-254с. :[2]с.цв.вкл.- (Серия : Профессиональное образование).
<https://biblio-online.ru/.../metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shk...>

6. Алхасов Д.С. Методика обучению «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учеб. пособие для СПО / Д.С.Алхасов. – М. : Издательство Юрайт,2018.-441с. - (Серия : Профессиональное образование).
<https://biblio-online.ru/.../metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-c..>
7. Германов Г.Н. . Методика обучению «Физическая культура». Легкая атлетика учеб. пособие для СПО /Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – М. : Издательство Юрайт,2018.-461с.- (Серия : Профессиональное образование).
<https://biblio-online.ru/.../metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-legkaya->
8. Михайлов Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учеб. пособие для СПО /Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. – 2-е изд., испр.и доп. - М. : Издательство Юрайт,2018.-138с.- (Серия : Профессиональное образование).
<https://biblio-online.ru/book/.../metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-aerobika>
9. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учеб. пособие для СПО /С.Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр.и доп. - М. : Издательство Юрайт,2018.-173с.- (Серия : Профессиональное образование).
[https://biblio-online.ru/.../metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-3976.](https://biblio-online.ru/.../metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-3976)
10. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
https://krasnodar.rea.ru/ru/org/branches/krasnodar/.../OGSE_05_Fizkulytura_SOO
11. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
12. Решетников Н.В. Физическая культура : учебник для СПО / Н.В. Решетников.- Изд. 14-е, исп. и перер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.
<https://www.twirpx.com> > Файлы > Физическая культура и спорт
13. Акопян, А. О. Федеральные стандарты спортивной подготовки - нормативы физической подготовленности на этапе начальной подготовки в видах единоборств / А. О. Акопян, А. Н. Волков, Б. Н. Шустин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. - № 7 (125). – С. 10-15.
[https://cyberleninka.ru/.../federalnye-standarty-sportivnoy-podgotovki-normativy-fizi.](https://cyberleninka.ru/.../federalnye-standarty-sportivnoy-podgotovki-normativy-fizi)
14. Аршинник С. П. Комплекс ГТО как стандарт физической подготовленности граждан Российской Федерации / С. П. Аршинник, Н. А. Амбарцумян, В. И. Тхорев // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» и массовый спорт в системе здорового образа жизни населения : материалы междунар. науч. практ. конф., 10-12 октября 2016 г., Владимир [Электронный ресурс] / М-во спорта РФ; Координац. науч.-метод.центр каф. физ.воспитания Евраз. ассоц. ун-тов; Владимирский гос.ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ, 2016. – С. 41-45.
<https://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/10168>
15. Степанова О. Н. Возрастная динамика интересов и потребностей подростков спортивной деятельности / О.Н. Степанова, А.Н. Кухтерина, А. В. Юров // Преподаватель XXI век. Образование и физическая культура. – 2015. – 201-209.
<https://cyberleninka.ru/.../vozrastnaya-dinamika-interesov-i-potrebnostey-podrostkov->
16. Уваров В. А. Методология научного обоснования содержания видов испытаний и нормативных требований I-XI ступеней Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / В.А. Уваров // Вестник спортивной истории. - 2016. - № 1. - С. 57-79.
<https://www.minsport.gov.ru/2016/doc/Uvarov150116.doc>

Интернет-ресурсы:

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru>
2. Научная электронная библиотека. eLIBRARY - Научная электронная библиотека (Москва) <http://www.elibrary.ru/>.
3. Российская Спортивная Энциклопедия <http://www.libsport.ru/>.
4. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.
5. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
6. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
7. Международные спортивные федерации http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения учащимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
выполнять приемы страховки и самостоятельной страховки;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для : повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	Экспертная оценка при проведении практических занятий

Усвоенные знания:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Экспертная оценка при проведении практических занятий

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Изменения и дополнения в рабочей
программе рассмотрены и одобрены
на заседании предметно-цикловой
комиссии центра диссертаций технологии
продукции общественного питания от
26.04.2021 (протокол №5)

Председатель ПЦК



Грушина Н.С.