Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.11.2026 19:49:17
Уникальный программный ключ:
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e8f

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
политехнический колледж филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Майкопский государственный технологический университет»
в поселке Яблоновском

Предметная (цикловая) комиссия естественнонаучных и технических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала МГТУ
в поселке Яблоновском
_____ Р.И. Екутеч
_____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины БД. 09 Физическая культура

Наименование специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Квалификация выпускника специалист по поварскому и кондитерскому делу

Форма обучения очная

Яблоновский, 2024

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана филиала МГТУ в поселке Яблоновском по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Составитель рабочей программы:

Преподаватель _____ Б.Ю.Тлехусеж
(подпись) И.О. Фамилия

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии естественнонаучных и технических дисциплин

Председатель предметной (цикловой) комиссии

«16» 06 2024 г. _____ А.Г. Диаб
(подпись) И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Зам. дир. по СПО и ВР филиала МГТУ
в поселке Яблоновском
«16» 06 2024 г. _____ Е.С. Мальцева
(подпись) И.О.Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	15
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	17
6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	19
7.ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	21

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД. 09 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины БД.09 Физическая культура является составной частью основной профессиональной образовательной программы филиала МГТУ в поселке Яблоновском в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина БД.09 Физическая культура является дисциплиной базового цикла.

1.3 Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины БД.09 Физическая культура должно обеспечить:

– содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

– формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

– расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

– дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;

– формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;

– закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

– формирование адекватной самооценки, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

– дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь:

У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У4-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У5-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У6-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

У7-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;

У8-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины БД.09 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностных:

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

–способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

–готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

–освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

–готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

–формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности,

моделирующих профессиональную подготовку;

−умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

−умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

−владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

−владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

−владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

−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).

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

– 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;

– 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 и 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;

– бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

– тест Купера — 12-минутное передвижение.

1.4 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

Образовательная и воспитательная деятельность направлена на формирование у обучающих

следующих компетенций:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.5 Количество часов на освоение программы:

максимальная учебная нагрузка обучающегося –78 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 78 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 09 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов (всего)	Семестры	
		1 семестр	2 семестр
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	**78**	**32**	**46**
в том числе:			
теоретические занятия (Л)	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	78	32	46
Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)	**-**	**-**	**-**
Консультации	-	-	-
Формой промежуточной аттестации является		зачет	диф. зачет
Общая трудоемкость	**78**	**32**	**46**

2.2. Тематический план учебной дисциплины БД .09 Физическая культура

№ п/п	Шифр и № занятия	Наименование тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество часов	
				Теоретические занятия	Практические занятия
Раздел 1. Легкая атлетика					
1.	ПЗ1	1.Комплексы общеразвивающих упражнений	2	-	2
2.	ПЗ2	2.Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое. Основы спортивной ходьбы	2	-	2
3.	ПЗ3	4.Техника бега с низкого и высокого старта	2	-	2
4.	ПЗ4	5.Техника бега на короткие дистанции 100 м, на средние дистанции 200, 400 м	2	-	2
5.	ПЗ5	7. Техника бега на длинные дистанции 800, 1000 м	2	-	2
6.	ПЗ6	8.Бег на выносливость. Эстафетный бег. Челночный бег	2	-	2
7.	ПЗ7	11.Техника прыжка в длину	2	-	2
8.	ПЗ8	12.Метание в цель	2	-	2
9.	ПЗ9	13.Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.	2	-	2
10.	ПЗ10	14.Комплексы упражнений для развития силовых качеств, гибкости.	2	-	2
11.	ПЗ11	16.Комплексы упражнений для развития быстроты.	2	-	2
12.	ПЗ12	17.Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).	2	-	2
		Раздел 2. Волейбол			
13.	ПЗ13	Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.	2	-	2
14.	ПЗ14	Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку. Передача мяча в движении.	2	-	2
15.	ПЗ15	Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара. Игра на задней линии. Прием нападающего удара.	2	-	2
16.	ПЗ16	Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	-	2
		1 семестр	**32**		**32**
17.	ПЗ17	Совершенствование командных действий в защите. Командные действия в	2	-	2

		нападении.			
18.	П318	Прием, передача сверху – снизу. Подача мяча сверху – снизу. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	-	2
Радел 3. Баскетбол					
19.	П319	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты	2	-	2
20.	П320	Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	2	-	2
21.	П321	Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках. Ведение мяча, проход в парах с защитником. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2
22.	П322	Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв. Обводка противника. Броски в прыжке.	2	-	2
23.	П323	Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита. Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2
24.	П324	Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2
25.	П325	Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2
26.	П326	Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам	2	-	2
27.	П327	Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам. Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2
28.	П328	Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2
29.	П329	Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2
30.	П330	Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2
31.	П331	Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2
32.	П332	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой, передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	-	2
33.	П333	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	-	2
34.	П334	**Спортивный праздник «День здоровья»**	2	-	2
Раздел 4. Мини - футбол					
35.	П335	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	-	2
36.	П336	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема	2	-	2

		ноги, носков.			
37.	ПЗ37	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	-	2
38.	ПЗ38	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	-	2
39.	ПЗ39	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	-	2
		Итого 2 семестр	**46**		**46**
ИТОГО			**78**	**-**	**78**

2.3. Содержание учебной дисциплины БД. 09 Физическая культура

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды формируемых компетенций, осваиваемых знаний и умений
Раздел 1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала:** Методика и правила легкой атлетики.		З1-З3, У1- У8, ОК08
	Практические занятия		
	1.Комплексы общеразвивающих упражнений	2	
	2.Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое. Основы спортивной ходьбы	2	
	3.Техника бега с низкого и высокого старта	2	
	4.Техника бега на короткие дистанции 100 м,200, 400 м	2	
	5. Техника бега на длинные дистанции 800, 1000 м.	2	
	6. Бег на выносливость. Эстафетный бег. Челночный бег	2	
	7.Техника прыжка в длину	2	
	8.Метание в цель	2	
	9.Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.	2	
	10.Комплексы упражнений для развития силовых качеств, гибкости.	2	
	11.Комплексы упражнений для развития быстроты.	2	
	12.Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).	2	
Раздел 2. Волейбол	**Содержание учебного материала:** Методика и правила игры.		З1-З3, У1- У8, ОК08
	Практические занятия		
	13.Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.	2	
	14.Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку. Передача мяча в движении.	2	
	15.Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара. Игра на задней линии. Прием нападающего удара.	2	

	16.Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	.2	
	17.Совершенствование командных действий в защите. Командные действия в нападении.	2	
	18.Прием, передача сверху – снизу. Подача мяча сверху – снизу. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
Раздел 3. Баскетбол	**Содержание учебного материала:** Методика и правила игры.		З1-З3, У1- У8, ОК08
	Практические занятия		
	19.Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты	2	
	20.Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	2	
	21.Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках. Ведение мяча, проход в парах с защитником. Игра по упрощенным правилам.	2	
	22.Передача, ведение. Работа в парах. Отрыв. Обводка противника. Броски в прыжке.	2	
	23.Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита. Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	2	
	24.Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	2	
	25.Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	2	
	26.Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам	2	
	27.Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам. Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.	2	
	28.Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	
	29.Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	
	30.Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.	2	
	31.Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	2	

	32.Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой, передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	
	33.Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	
	34. **Спортивный праздник «День здоровья».**	2	
Раздел 4. Мини - футбол	**Содержание учебного материала:** Методика и правила игры.		З1-З3, У1- У8, ОК08
	Практические занятия		
	35.Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	
	36.Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	2	
	37.Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	
	38.Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	
	39.Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	
ИТОГО		**78**	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Модуль 6. Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий

Дата, место проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
МАЙ,2025 Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Спортивный праздник «День здоровья»	Индивидуально-групповая	Б.Ю. Тлехусеж	Сформированность ОК 08

4.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 09 Физическая культура

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Спортивный зал: спортивное оборудование и инвентарь:

- волейбольные стойки,
- волейбольная сетка,
- баскетбольные кольца,
- маты спортивные,
- скамьи гимнастические;
- мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- ворота;
- наборы для бадминтона,
- скакалки.

Тренажёрный зал:

- оборудование для силовых упражнений;
- оборудование для занятий аэробикой;
- гимнастическая перекладина,
- шведская стенка,
- секундомеры,
- мячи для тенниса.

Стрелковый тир:

- стрелковый стенд;
- пулеуловитель;
- стрелковый стол;
- пневматическое оружие – 3 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основная литература

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы (**базовый уровень**): учебник / В. И. Лях. - 7-е изд., переработанное и дополненное - Москва : Просвещение, 20122. - 271 с. URL:

https://e.lanbook.com/book/334643

Дополнительная литература:

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2023. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/511813
2. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — URL: https://urait.ru/bcode/530390
3. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 396 с. . — URL: https://urait.ru/bcode/531537
4. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2021. - 256 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: https://book.ru/books/940094
5. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2022. - 181 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: https://book.ru/books/943895
6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2019. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/bcode/437146
7. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с.— URL: https://profspo.ru/books/106205
8. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: https://znanium.com/catalog/document?id=372244

Интернет-ресурсы (при наличии):

1. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38
2. http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
3. http://www.fizkult-ura.ru/

5.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

БД.09 Физическая культура

Результаты обучения и воспитания	**Критерии оценки**	**Методы оценки**
Знать		
З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; З3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач; оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения; оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач; оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля и т.п.
уметь: У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических

(лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; У4-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; У5-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; У6-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; У7-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; У8-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни	справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач; оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения; оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач; оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.	занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля

6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины БД.09 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) форма проведения практических занятий по физической культуре устанавливается с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Организация учебного процесса по дисциплине БД.09 Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья начинается с организации врачебного контроля, врачебно-педагогического наблюдения и самоконтроля студентов.

Профилактические медицинские осмотры студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляются в рамках ежегодных профилактических медицинских осмотров студентов первого, второго и третьего курсов в соответствии с утвержденными учебными планами и графиками осмотров.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование и не получившим допуск, к практическим учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

Программа дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

–проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;

–разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;

–разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;

–обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроя;

–проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;

–организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности

студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

−привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

−формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом на основе полученный теоретических и практических знаний.

−овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

−приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональна возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации: Цель использования технологии создание условий для личностного развития студента с ОВЗ, независимо от его индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента, на занятии студентам дается задание с учетом уровня их физической подготовки и физического развития; при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента с ОВЗ;

В учебном процессе при реализации компетентностного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «интеллектуальная разминка», «разыгрывание ситуаций в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты с ОВЗ по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет- технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации: написание реферата; подготовка к собеседованию.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.

Применяемые при реализации рабочей программы дисциплины БД.09 Физическая культура формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающемуся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

7.ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочей программе
за _____ / _____ учебный год

В рабочую программу дисциплины _____

_____

Специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

вносятся следующие дополнения и изменения

Дополнения и изменения внес _____ _____
подпись И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии _____

_____

« _____ » _____ 20 _____ г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии _____ _____
подпись И.О. Фамилия