

**СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
федерального государственного автономного образовательного  
учреждения высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ»**

Отделение среднего профессионального образования

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 28.03.2022  
Уникальный программный ключ:  
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0bc7b81d

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**"Физическая культура"**

---

(наименование дисциплины)

**Освоение учебной дисциплины ведется в рамках реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО):**

**43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

---

(код и наименование специальности/профессии ОП СПО)

**Квалификация:**

**специалист по поварскому и кондитерскому делу**

---

(наименование квалификации)

Сочи,  
2022 г.



адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

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 студент должен знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:**

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

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

обеспечивать общую и профессионально - прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

творчески использовать физкультурно - спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен иметь навыки и (или) опыт деятельности:**

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

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

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

владения 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).

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем программы 160 часов, в том числе:  
аудиторной учебной нагрузки обучающегося 150 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 10 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Всего, ак. ч.	Семестр(-ы)					
		3	4	5	6	7	
<b>Контактная (аудиторная) работа (всего)</b>	150	30	30	28	32	30	
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
лекции (если предусмотрено)	20	4	4	4	4	4	
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-	-	
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-	-	-	-	-	-	
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-	-	
практические занятия (если предусмотрено)	130	26	26	24	28	26	
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-	-	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	10	2	2	2	2	2	
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-	-	
Часов на контроль:	-	-	-	-	-	-	
Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/экзамен)	-	Др	ЗаО	Др	Др	ЗаО	
<b>Общая трудоемкость</b> час	160	32	32	30	34	32	

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ	Вид учебной работы*	Кол-во часов
Содержание раздела (темы)		
<b>Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>12</b>
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Пр	8
Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Прыжки, метания.		
	Лек	4

<b>Тема 2. Волейбол</b>	<b>6</b>	
Волейбол	Пр	6
Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
<b>Тема 3. Баскетбол</b>	<b>2</b>	
Баскетбол	Пр	2
Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
<b>Тема 4. Гимнастика</b>	<b>2</b>	
Гимнастика	Пр	2
Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)		
<b>Тема 5. Строевые упражнения</b>	<b>2</b>	
Строевые упражнения	Пр	2
Виды построений. Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Упражнения в движении без остановки.		
<b>Тема 6. Общеразвивающие упражнения без предметов</b>	<b>8</b>	
Общеразвивающие упражнения без предметов	Пр	6
ОРУ с приседами и полуприседами, ОРУ с наклонами туловища и головы.		
	СР	2

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения, приведенным в п 6.3 основной образовательной программы специальности.

<b>Тип аудитории</b>	<b>Оснащение аудитории</b> Специализированное учебное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
----------------------	---



3. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н., Бальшева Н. В., Бочарова В. И. Самостоятельная работа студента по физической культуре : Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 149 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
4. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура : Учебник и практикум Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 424 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
5. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента : Учебное пособие для СПО. - М.: Альфа-М, 2009. - 335 с. - Текст : электронный. - URL:
6. Бишаева А.А. Физическая культура : Учебник для СПО. - Москва: Академия, 2018. - 313 с. - Текст : электронный. - URL:
7. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура : Учебник и практикум для СПО. - Москва: Юрайт, 2019. - 424 с. - Текст : электронный. - URL:

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН <http://mega.rudn.ru/MegaPro/Web>
- Образовательная платформа Юрайт <https://urait.ru>
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>
- ЭБС Znanium <https://znanium.ru>

2. Базы данных и поисковые системы:

- Учебный портал института <https://portal.rudn-sochi.ru/>

Учебно-методические материалы размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины на Учебном портале.

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Знания: о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.	Анализ и оценка выполнения индивидуальных заданий, расчетных работ, опрос, тематический диктант, контрольная работа, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование, Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Полнота и грамотность подготовленных докладов, сообщений, презентаций.

<p>Умения:  умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  обеспечивать общую и профессионально - прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;  творчески использовать физкультурно - спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, беседа, опрос, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование</p>
<p>Практический опыт:  владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  владения основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  владения 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).</p>	<p>Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, выполнение и защита индивидуальных заданий.</p>

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура»

Перечень вопросов для подготовки к занятиям и промежуточной аттестации, контрольных работ, содержание заданий для выполнения практических и самостоятельных работ, рекомендации по выполнению и критерии оценивания представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

Оценочные средства позволяют провести текущий контроль по дисциплине. По каждому средству оценивается полнота и глубина освоения, характеризующиеся показателями и критериями оценивания

Показатель	Критерий
Пороговый (узнавание) «3»	Знает: базовые общие знания; Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач; Владеет: работает при прямом наблюдении.
Базовый (воспроизведение) «4»	Знает: факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования; Владеет: берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем
Высокий (компетентность) «5» max балл	Знает: фактическое и теоретическое знание в пределах области исследования с пониманием границ применимости; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем; Владеет: контролирует работу, проводит оценку, совершенствует действия работы

Максимальное количество баллов по каждому оценочному средству соответствует вербальному критерию «высокий».

## 7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

### 7.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий):

- лекции, фронтальные опросы, презентации и защита мини-проектов;
- кейс-стади (разбор конкретных ситуаций),
- имитационные компьютерные модели;
- организации самостоятельной учебно-познавательной деятельности (индивидуальные домашние задания).