

**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 117 часов, в том числе:  
аудиторной учебной нагрузки обучающегося 115 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 2 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы   | Всего,<br>ак. ч. | Семестр(-ы) |     |   |   |   |   |
|--|------------------|-------------|-----|---|---|---|---|
|  |                  | 1           | 2   |   |   |   |   |
| <b>Контактная (аудиторная) работа (всего)</b>                    | 115              | 51          | 64  |   |   |   |   |
| в том числе:   | -                | -           | -   | - | - | - | - |
| лекции (если предусмотрено)                                      | 8                | 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)                        | 107              | 47          | 60  |   |   |   |   |
| в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено) | -                | -           | -   |   |   |   |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>               | 2                | -           | 2   |   |   |   |   |
| в том числе:   | -                | -           | -   | - | - | - | - |
| в форме практической подготовки (если предусмотрено)             | -                | -           | -   |   |   |   |   |
| Часов на контроль:   | -                | -           | -   |   |   |   |   |
| Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/экзамен)       | -                | -           | ЗаО |   |   |   |   |
| Общая трудоемкость час   | 117              | 51          | 66  |   |   |   |   |

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

| НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ   | Вид учебной работы* | Кол-во часов |
|---|---------------------|--------------|
| Содержание раздела (темы)   |                     |              |
| <b>Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>  |                     | <b>18</b>    |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.  | Пр                  | 18           |
| Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Прыжки, метания. |                     |              |





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<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b>   |
|---|--|
| Знания:<br>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:<br/> умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;<br/> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/> обеспечивать общую и профессионально - прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;<br/> 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:<br/> владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br/> владения основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;<br/> владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br/> 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<br>(узнавание)<br>«3»                | Знает: базовые общие знания;<br>Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач;<br>Владеет: работает при прямом наблюдении.  |
| Базовый<br>(воспроизведение)<br>«4»            | Знает: факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования;<br>Умеет: диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования;<br>Владеет: берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем |
| Высокий<br>(компетентность)<br>«5»<br>max балл | Знает: фактическое и теоретическое знание в пределах области исследования с пониманием границ применимости;<br>Умеет: диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем;<br>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).