****

****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 6 |
| **условия реализации РАБОЧЕЙ программы учебной дисциплины** | 26 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 27 |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

 **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности**19.02.10 Технология продукции общественного питания**

**(базовая подготовка)**

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общий гуманитарный и социально-экономический цикл (обязательная часть). Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС профессии, 19.02.10 Технология продукции общественного питания

(базовая подготовка)

Дисциплина имеет мета предметные связи с такими дисциплинами как «Основы врачебного контроля», «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Безопасность жизнедеятельности».

Изучение дисциплины начинается на первом году обучения и продолжается в течение 1,2, 3, 4, 5, 6. семестра и заканчивается дифференцированным зачетом.

Учебные занятия проводятся в форме практических занятий, индивидуальных занятий и самостоятельных занятий. Текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний по курсу предполагает: выполнение заданий, тестовый контроль, рефераты, дифференцированный зачет. В зачетных требованиях учитывается уровень знаний и умений обучающегося по каждому разделу программы

 **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины «**Физическая культура**» студент должен:

 **Уметь:**

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

 **Знать:**

 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

 - основы здорового образа жизни .

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

* **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;

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

*общими компетенциями, включающими в себя способность*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Общие компетенции** | **Дескрипторы сформированности (действия)** | **Уметь** | **Знать** |
| ОК 02.Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Распознаваниесложных проблемныхситуации в различныхконтекстах.Проведениеанализа сложныхситуаций при решениизадач профессиональнойдеятельности.Определениеэтапов решения задачи.Определениепотребности винформацииОсуществлениеэффективного поиска.Выделение всехвозможных источниковнужных ресурсов, в томчисле неочевидных.Разработка детального плана действий.Оценка рисков накаждом шагуОценивает плюсыи минусы полученногорезультата, своего планаи его реализации,предлагает критерииоценки и рекомендации поулучшению плана. | Распознавать задачу и/илипроблему впрофессиональном и/илисоциальномконтексте.Анализировать задачу и/илипроблему ивыделять еёсоставныечасти.Правильновыявлять иэффективноискатьинформацию,необходимую длярешения задачии/или проблемы.Составить план действия,определить необходимыересурсы.Владетьактуальнымиметодамиработы впрофессиональной и смежныхсферах.Реализовать составленныйплан.Оцениватьрезультат ипоследствиясвоих действий(самостоятельноили с помощьюнаставника). | Актуальныйпрофессиональный и социальныйконтекст, вкоторомприходитсяработать ижить.Основныеисточникиинформации иресурсы длярешения задач ипроблем впрофессиональном и/илисоциальномконтексте.Алгоритм выполнения работ впрофессиональной и смежныхобластях.Методыработы впрофессиональной и смежныхсферах.Структуру плана длярешения задач.Порядокоценкирезультатоврешения задач профессиональной деятельности. |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | Анализ нестандартных ситуаций.Оперирование нормами, связанными с профессиональной деятельностью.Обоснование своих решений и отстаивание их при возникновении возражений. | Анализировать нестандартные ситуации.Оперировать нормами, связанными с профессиональной деятельностью.Обосновывать свои решения и отстаивать их при возникновении возражений. | Примерный перечень возникающих нестандартных ситуаций.Нормы, законы, связанные с профессиональной деятельностью.Структуру плана для решения задач. |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач.Планирование профессиональной деятельности. | Организовывать работу коллектива и команды.Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | Психология коллектива.Психология личности.Основы проектной деятельности. |

 **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося -**2** часа

**2. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **2** |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся,**  | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1 семестр** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** |  |  |
| **Тема 1.1.** Введение | **Содержание учебного материала** | 1 | 1,2 |
| 1. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. |
| 2. | Предмет «Физическая культура». |
| 3. | История физической культуры. |
| 4. | История легкой атлетики. |
| **Практическое занятие****Тема 1.2.**Бег на короткие дистанции | **Содержание учебного материала** | 1 | 2,3 |
| 1. | Техника бега на короткие дистанции. |
| 2. | Развитие скоростных способностей. |
| 3. | Техника выполнения высокого и низкого старта. |
| 4. | Развитие взрывной силы. |
|  |  | Итого | 2 |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона.

Оборудование спортивного зала:

1. Рабочее место преподавателя
2. Учебно-планирующая документация
3. Дидактический материал
4. Раздаточный материал

Спортивный инвентарь:

1. Волейбольная сетка
2. Баскетбольные кольца
3. Волейбольные мячи
4. Баскетбольные мячи
5. Гимнастическая стенка
6. Гимнастическая скамейка
7. Обручи
8. Канат
9. Скакалки
10. Набивные мячи
11. Секундомер
12. Свисток
13. Гимнастические маты
14. Перекладина
15. Легкоатлетические гранаты

#  **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень литературы**

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура, Ростов-на-Дону «Феникс», 2019г .
2. Решетников Н.В. Физическая культура, Москва, издательство «Академия», 2018г.
3. Бишаева А.Л. Физическая культура, Москва, издательство «Академия», 2018г.
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний, Москва, издательство «Спорт», 2018г.

# **4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

# **Контрольи оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**  |
| **Тема 1.1.**Знать требования инструкций. |  Устный опрос |
| **Раздел. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** |
| Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие  Дистанции.  | Сдача нормативов 100 метров на время. |
| Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.  | Эстафетный бег на время. |
| Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.Уметь демонстрировать финальное усилие. | Метание гранаты на дальность с разбега:«5» - 26м; «4» - 23 м; «3» - 18 м. |
| Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега:«5» - 390; «4» - 370;«3» - 350. |
| Уметь демонстрировать физические кондиции | Бег на дистанции 3000кмСдача норматива |
| **Раздел. БАСКЕТБОЛ** |
| Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. | Передача мяча в парах на скорость, на точность. |
| Уметь выполнять штрафной бросок. | Количество попаданий баскетбольного мяча в кольцо. |
| Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления. | Выполнение ведения на скорость. |
| Уметь применять в игре защитные действия. | Учебная игра баскетбол. |
| Раздел.ГИМНАСТИКА |
| Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Сдача многоборья, четкость выполнения акробатических упражнений. |
| Подтягивание на перекладине. | Количество раз:12-« 5»10-« 4» 8-« 3» |
| Отжимание на брусьях. | Количество раз:14- «5»12- «4»10- «3» |
| Прыжки в длину с места.  | 2,30- «5»2,20- «4»2,10- «3» |
| **Раздел. ВОЛЕЙБОЛ** |
| Верхняя передача мяча в парах. | Количество и точность передачи волейбольного мяча. |
| Нижняя передача мяча в парах. | Количество и точность передачи волейбольного мяча  |
| Подача избранным способом. | Подача волейбольного мяча по зонам. |
| Нападающий удар. | Точность выполнения нападающего удара. |
| Тактические действия игроков. | Учебная игра волейбол. |
| Уметь использовать приобретенные знания и умения | Дифференцированный зачет |

* 1. **ПЕРЕЧЕНЬ СООТВЕТСТВИЯ ОВЛАДЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ РАЗДЕЛАМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Компетенции** | **Разделы учебной дисциплины** |
| ОК 02. 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. | Раздел «Легкая атлетика»Раздел «Волейбол»Раздел «Гимнастика»Раздел «Баскетбол» |