

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«ЛАНГЕПАССКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

инвариантная часть
основной профессиональной образовательной программы
подготовки квалифицированных рабочих, служащих
в соответствии с ФГОС СПО по профессии

43.01.01 ОФИЦИАНТ, БАРМЕН

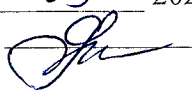
базовой подготовки

г. Лангепас
2025 г.

СОГЛАСОВАНО

ПЦК естественно-научных дисциплин

Протокол № 1
от «17» 09 2025 г.

Председатель  С.В. Лилинцва

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом

Протокол № 7
от «25» 09 2025 г.

Организация-разработчик:

бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Лангеласский политехнический колледж»

Разработчик:

Аврамов С.В., преподаватель, бюджетное учреждение «Лангеласский политехнический колледж»

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 43.01.01 «Официант, бармен» утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2013 г. № 731 (ред. от 03.07.2024), на основе Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО «ИРПО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины входит в состав программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СПО по профессии: Официант, бармен.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.09 «Физическая культура» относится к дисциплинам общепрофессионального цикла.

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

Содержание программы ОП.09 Физическая культура направлено на достижение следующих **целей**:

Развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **результатов**:

личностных:

– обладающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности.

– готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно- мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

– открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий

– проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

– работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

– осознающий безусловную ценность семьи как первоосновы нашей принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству

– формирующий мотивации к активному и ответственному участию в общественной жизни, формировании власти и участию в государственных делах

– способный к сознательному личностному, профессиональному, гражданскому и иному самоопределению и развитию в сочетании с моральной ответственностью личности перед семьей, обществом, Россией, будущими поколениями.

– быстро адаптироваться в меняющихся жизненных ситуациях, самостоятельно приобретая необходимые знания, умело применяя их на практике для решения разнообразных проблем.

– самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

– ориентированный в изменяющемся рынке труда, гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению, избегающий безработицы, мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики.

– осваивающий социальные нормы, правила поведения, в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участвующий в студенческом самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

– формирующий коммуникативную компетенцию в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности

– способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации.

метапредметных:

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

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

предметных:

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

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;

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

Обучающийся должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

ПК 1.2. Обслуживать потребителей организаций общественного питания всех форм собственности, различных видов, типов и классов.

ПК 1.3. Обслуживать массовые банкетные мероприятия.

ПК 1.4. Обслуживать потребителей при использовании специальных форм организации питания и простых закусок.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 2 курс (3-4 семестр)

Вид учебной работы	Количество часов
Объем программы	80
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	
в том числе:	
– теоретические занятия	-
– практические занятия	78
– лабораторные работы	-
– консультации	
– контрольная работа	-
– дифференцированный зачет	2
– экзамен	-
– прикладной модуль, в том числе:	-
– теоретические занятия	-
– практические занятия	-
– лабораторные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
– выполнение индивидуального проектного задания	-
– подготовка к практическим работам,	-
– решение задач	-
– выполнение индивидуальных заданий	-
– изучение учебной, специальной и нормативной литературы	-
– выполнение практических заданий	-
– выполнение исследовательской работы	-
– другое	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.09 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, 1.3, 1.4
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, 1.3, 1.4
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		10	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, 1.3, 1.4
	В том числе практических занятий	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, 1.3, 1.4
	В том числе практических занятий	2	
Тема 2.3. Совершенствование	Содержание учебного материала:	2	
	В том числе практических занятий	2	

техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
Эстафетный бег 4x100.	В том числе практических занятий	2	ОК 08
Челночный бег	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		ПК 1.2, 1.3, 1.4
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		ПК 1.2, 1.3, 1.4
Раздел 3. Волейбол		12	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		ПК 1.2, 1.3, 1.4
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		ПК 1.2, 1.3, 1.4
Тема 3.3.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		ПК 1.2, 1.3, 1.4
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
Верхняя прямая подача. ОФП	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		ПК 1.2, 1.3, 1.4
Тема 3.5.	Содержание учебного материала	1	ОК 04
Тактика игры в защите и нападении	В том числе практических занятий	1	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		ПК 1.2, 1.3, 1.4
Тема 3.6.	Содержание учебного материала	1	ОК 04
Основы методики	В том числе практических занятий	1	ОК 08

судейства	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		ПК 1.2, 1.3, 1.4
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, 1.3, 1.4
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	1	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	1	
	Практическое занятие. Игра по правилам	-	
Раздел 4. Баскетбол		12	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, 1.3, 1.4
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, 1.3, 1.4
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, 1.3, 1.4
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, 1.3, 1.4
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, 1.3, 1.4
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам баскетбола	1	
	Практическое занятие. Игра по правилам	1	
Тема 4.6.	Содержание учебного материала	2	ОК 04

Практика судейства в баскетболе	В том числе практических занятий	2	ОК 08 ПК 1.2, 1.3, 1.4
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	1	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1	
Раздел 5. Гимнастика		8	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, 1.3, 1.4
	В том числе практических занятий	1	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, 1.3, 1.4
	Содержание учебного материала	1	
	В том числе практических занятий	1	
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, 1.3, 1.4
	Содержание учебного материала	-	
	В том числе практических занятий	1	
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	0	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, 1.3, 1.4
	Содержание учебного материала	0	
	В том числе практических занятий	0	
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Бревно: наскок, ходьба, полушагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	5	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, 1.3, 1.4
	Содержание учебного материала	-	
	В том числе практических занятий	5	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	

	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	1	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	1	
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	1	
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	1	
Раздел 6. Бадминтон		8	
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, 1.3, 1.4
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, 1.3, 1.4
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка подач		
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, 1.3, 1.4
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, 1.3, 1.4
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	-	
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	-	
	Практическое занятие. Игра по правилам	-	
Раздел 7. Настольный теннис		2	
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, 1.3, 1.4
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
Раздел 8. Профессионально ориентированное содержание		4	
Тема 8.1.	Содержание учебного материала	4	ОК 04

Профессионально-прикладная физическая подготовка	В том числе практических занятий	4	ОК 08 ПК 1.2, 1.3, 1.4
	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой, составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке и выполнению норм и требований ВФСК «ГТО», методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Раздел 9. Лыжная подготовка		8	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, 1.3, 1.4
Тема 9.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	8	
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	
	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2	
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2	
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка		12	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, 1.3, 1.4
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2	
	В том числе практических занятий	10	

	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется в учебном кабинете: спортивный зал

№ п/п	Оборудование, технические средства обучения	Количество рабочих мест
1.	мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные большие и маленькие)	25
2.	сетки (футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные)	
3.	скакалки	
4.	маты	
5.	гири	
6.	гантели	
7.	гранаты	
8.	эспандеры	
9.	перекладина высокая	
10.	брусья выдвижные складные	
11.	лыжи, ботинки, крепления, палки	
12.	секундомер	
13.	свисток	
14.	баскетбольные щиты с кольцами	
15.	волейбольные стойки	
16.	теннисные столы	
17.	скамейки	
18.	дартс	
19.	шахматы	
20.	шашки	
21.	бадминтон	
22.	кубики	
23.	насос	

3.2. Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
Основные источники	
1.	Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2020. - 431 с.
2.	Бишасва А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2022
3.	Бишасва А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2021
4.	Полиевский, С.А., Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева -М - Дрофа, 2021.-272с.
5.	Решетников, П.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений/ - П.В. Решетников, Ю.Л.Киселицын. 2-е изд., перераб. И доп.-М.,2022.
6.	Ильичич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильичич - М.: Высшая школа 2020. - 385с.

7.	Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2020. - 142с.
Дополнительные источники	
1.	Андреев Л.В. Атлетическая гимнастика. - Физкультура и спорт- 2020
2.	Бипасва А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2021.
3.	Елифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Елифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 528 с.
Интернет-ресурсы	
1.	http://lib.sportedu.ru/
2.	http://www.abesport.ru/sport-catalog
3.	http://www.sport.ru/
...	http://fizkulturavshkole.ru/
	http://www.edu.ru/
	http://www.studfiles.ru/

3.3. Используемые образовательные технологии

В учебном процессе по дисциплине ОП 09 «Физическая культура» используются активные методы обучения в сочетании с традиционными видами учебной работы с целью достижения запланированных результатов обучения и формирования соответствующих общих и профессиональных компетенций по профессии 43.01.01 Официант, бармен, обеспечивающих реализацию требований ФГОС СПО и работодателей.

Используются образовательные технологии, обеспечивающие реализацию требований ФГОС СПО, работодателей к результатам и условиям реализации основной профессиональной образовательной программы, формы проведения занятий – активные и интерактивные (компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги, групповые дискуссии).

В условиях реализации требований ФГОС СПО применяемые актуальные технологии:

1. Информационно – коммуникационная технология
2. Технология развития критического мышления
3. Проектная технология
4. Технология развивающего обучения
5. Здоровьесберегающие технологии
6. Технология проблемного обучения
7. Игровые технологии
8. Модульная технология
9. Кейс – технология
10. Технология интегрированного обучения
11. Педагогика сотрудничества.
12. Технологии уровневой дифференциации
13. Групповые технологии.
14. Традиционные технологии (классно-урочная система).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности. – готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно- мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость. – открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий – проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности – работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. – осознающий безусловную ценность семьи как первоосновы нашей принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству – формирующий мотивации к активному и ответственному участию в общественной жизни, формировании власти и участию в государственных делах – способный к сознательному личностному, профессиональному, гражданскому и иному самоопределению и развитию в сочетании с моральной ответственностью личности перед семьей, обществом, Россией, будущими поколениями. – быстро адаптироваться в меняющихся жизненных ситуациях, самостоятельно приобретая необходимые знания, умело применяя их на практике для решения разнообразных проблем. – самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. 	<ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы

<p>– ориентированный в изменяющемся рынке труда, гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению, избегающий безработицы, мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики.</p> <p>– осваивающий социальные нормы, правила поведения, в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участвующий в студенческом самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.</p> <p>– формирующий коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности</p> <p>– способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации.</p>	<p>– тестирование</p> <p>– тестирование (контрольная работа по теории)</p> <p>– демонстрация комплекса ОРУ,</p> <p>– сдача контрольных нормативов</p> <p>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</p> <p>– сдача нормативов ГТО</p> <p>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>
<p>Метапредметные:</p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	
<p>Предметные:</p> <p>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни;</p> <p>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	баллы (отметка)	вербальный аналог
91 ÷ 100	5	отлично
66 ÷ 90	4	хорошо
51 ÷ 65	3	удовлетворительно
менее 50	2	не удовлетворительно

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ
ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дополнения и изменения в рабочую программу учебной дисциплины (модуля)

_____ *(наименование рабочей программы учебной дисциплины или модуля)*

по специальности

(профессии) _____

(наименование специальности (профессии))

на _____ учебный год

В рабочую программу учебной дисциплины (модуля) внесены следующие
изменения:

Дополнения и изменения рассмотрены на заседании ИЦК

_____ *(наименование ИЦК)*

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20 _____ г.

Председатель ИЦК _____ / _____ /