ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) в соответствии с Положением об инклюзивном образовании в ГБПОУ «Златоустовский индустриальный колледж им. П.П. Аносова» (П – 97-18) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 43.01.09 «Повар, кондитер».

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Златоустовский индустриальный колледж им.П.П. Аносова»

Разработчик: Лымарь В. Н., преподаватель физической культуры

**аннотация**

**1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер» среднего профессионального образования (далее СПО), дисциплина входит в профессиональный цикл.

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

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

* 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 профессии;

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

* роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни;
* условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
* средства профилактики перенапряжения.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является формирование общих (ОК) компетенций

|  |  |
| --- | --- |
| Код | Наименование общих компетенций |
| ОК.01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам |
| ОК.02 | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности |
| ОК.03 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие |
| ОК.04 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами |
| ОК.05 | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста |
| ОК.06 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей |
| ОК.07 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях |
| ОК.08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности |
| ОК.09 | Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности |
| ОК.10 | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке |
| ОК.11 | Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** |  |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 84 |
| в том числе: |  |
| лабораторные занятия | - |
| практические занятия | 84 |
| Индивидуальные консультации для студентов инвалидов или студентов с ОВЗ | 10 |
| Итоговая аттестация в форме **зачета** | |

# **4. Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники:**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2017

**Дополнительные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2017

2. Быков В.С., паспорт здоровья и физической подготовленности студента, - Челябинск: ЮУрГУ, 2012. – 12 с.

3. Зотов А.П., Э.А. Зюрин, Н.В. Масягина, Б.И. Мишин, О.А. Лисов «Готов к труду и обороне». Методические рекомендации по организации, ведению и реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» - М.; 2015. – 180 с.

4. Зотов А.П., концепция формирования системы здорового образа жизни учащейся молодежи Российской федерации. Москва, 2015. – 74 с.

5. Лях В.И., Физическая культура: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015. – 255 с.

6. Лях В.И., Физическая культура. Методические рекомендации : пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2014. – 190 с.

7. Мутко В.Л. Методическое пособие по подготовке граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан и подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий. – Москва, 2014. – 86 с.

8. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.-М.:ВАКО,2017.-288 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.](http://www/)minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.](http://www/)edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.](http://www/)olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. [www.](http://www/)goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

5. http//www.flgr.ru/ Федерация лыжных гонок России

6. [http://rules.walk.ru/Basket. Voley html](http://rules.walk.ru/Basket.html) Сайт посвящённый правилам различных игр.

7. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Футбол>: Правила игры́ в футбо́л.

8. http://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая\_атлетика

Информационные образовательные ресурсы для обучения студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ: АСУ «Проколледж