

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОЛЛЕДЖ «КРАСНОСЕЛЬСКИЙ»**

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**  
на заседании Педагогического Совета  
СПб ГБПОУ «Колледж «Красносельский»

Протокол № 6 от 09.06 2021 г.

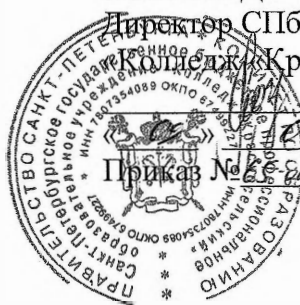
**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СПб ГБПОУ  
«Колледж «Красносельский»

Г.И. Софина

2021 г.

Приказ № 65 от 09.06 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

**основной профессиональной образовательной программы**

**среднего профессионального образования**

**по специальности**

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Санкт-Петербург

2021 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью общеобразовательного цикла в соответствии с примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности: **43.02.15. Поварское и кондитерское дело.**

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.** Входит в общеобразовательный цикл как базовая общеобразовательная дисциплина.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

**1.3.1. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:**  
уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
  - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
  - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

• **В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах

Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **1.3.2. Основными задачами программы являются:**

1. **Обеспечение** прочного и сознательного овладения студентами системой физкультурно-спортивных знаний и умений.
2. **Формирование** умений и навыков организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культуры.
3. Обеспечение профессиональной ориентации студентов, развитие их способностей к избранной специальности.
4. **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
5. **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; **системой** профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6. **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
7. **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **180 часов**,  
в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **180 часов**;
- теоретических занятий 10 часов;
- практических занятий 160 часов;
- самостоятельной работы обучающегося **10 часов**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	180
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	180
в том числе:	
- теоретические занятия	10
- практические занятия	160
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	10
Промежуточная аттестация в форме: <i>зачёт</i> Итоговая аттестация в форме: <i>зачёт</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОП (ОД, ОДП, ОДБ). \_\_\_\_\_

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
<b>РАЗДЕЛ 1. Теоретические основы физической культуры.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.</b> <b>Социально-биологические основы физической культуры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<i>1-2-3</i>
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы ЗОЖ. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Р.Ф.» Средства Физической культуры. Физическая нагрузка и её составляющие. Физические качества и методы их развития и совершенствования. Двигательные навыки, их роль в проф. деятельности.	<i>10</i>	
<b>РАЗДЕЛ 2 учебно- практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>160</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Дальнейшее совершенствование упражнений и навыков:</b> Техника низкого и высокого старта. Техника спортивной ходьбы. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег.. Техника прыжков и метаний. Прыжки со скакалкой.		<i>1-2-3</i>
	<b>Практические занятия. В том числе 3 часа – Зачёт.</b>	<i>53</i>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<i>2</i>	
<b>Тема 2.2</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Дальнейшее совершенствование упражнений и навыков:</b> . В основу общеобразовательных программ занятий по баскетболу включается обучение правилам игры и основным элементам игры в баскетбол: передвижения с мячом и без мяча, ведение мяча, передачи мяча партнёру различными способами, работа в парах-тройках, броски по кольцу с различных положений		<i>1-2-3</i>

	<p>различными способами, эстафеты с элементами игры в баскетбол. На заключительном этапе проводятся учебные двусторонние игры и соревнования внутри учебных групп по баскетболу и стритболу.</p> <p>В основу общеобразовательных программ занятий по волейболу включается обучение правилам игры и основным элементам игры : индивидуальные игровые действия с мячом и без мяча, передачи мяча партнёру различными способами, работа в парах-тройках, выполнение подачи различными способами, нападающие удары, одиночное и групповое блокирование. На заключительном этапе проводятся учебные двусторонние игры и соревнования внутри учебных групп по волейболу.</p>		
	<b>Практические занятия</b>	56	
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
<p><b>Тема 2.3</b> <b>Атлетическая гимнастика</b> <b>(юноши)</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b> Практические занятия по атлетической гимнастике планируются и проводятся с целью развития и совершенствования основных физических качеств: силы, ловкости, и выносливости. Специальных физических качеств: силовой выносливости, развитию координации движений. На начальном этапе проводится обучение технике отдельных элементов упражнений. При этом, наиболее сложные элементы изучают по разделениям, по частям и только затем в целом. Особенности составления комплексов ритмической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p>		1-2-3
	<b>Практические занятия. В том числе 3 часа – Зачёт.</b>	20	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
<p><b>Тема 2.4</b> <b>Ритмическая гимнастика</b> <b>(девушки)</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b> Практические занятия по ритмической гимнастике планируются и проводятся с целью развития и совершенствования основных физических качеств: силы, ловкости, и выносливости, а также гармоничных пропорций тела. Развития специальных физических качеств: силовой выносливости, развитию координации движений. Комплексы упражнений для развития координационных способностей Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий</p>		

	настольным теннисом на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
	<b>Практические занятия. В том числе 3 часа – Зачёт.</b>	<i>20</i>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<i>2</i>	
<b>Тема 2.5 Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> В основу общеобразовательных программ занятий по настольному теннису включается обучение правилам игры и основным элементам игры: перемещения, подставки, подрезки, нападающие удары подачи различными способами. На заключительном этапе проводятся учебные игры и соревнования внутри учебных групп по настольному теннису.		
	<b>Практические занятия</b>	<i>20</i>	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
<b>Тема 2.6 Спортивная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> В основу общеобразовательных программ занятий по спортивной гимнастике включается обучение простым гимнастическим упражнениям: стойки, кувырки, силовые статические и динамические упражнения со своим весом, упражнения на перекладине и «шведской стенке», упражнения с гимнастическим инвентарём.		
	<b>Практические занятия</b>	<i>11</i>	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
<b>Всего</b>		<i>180</i>	
<b>Раздел 3.</b>			
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)</b>			



ППФП- распределена на все разделы физической подготовки в объеме 35-40% на каждом занятии

<p><b>Тема 3.1</b> <b>Сущность и содержание</b> <b>ППФП в достижении</b> <b>высоких профессиональных</b> <b>результатов</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b> 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 студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p>		
---	--	--	--

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного игрового зала; спортивной площадки; спортивного инвентаря.

Оборудование учебного кабинета: шведские стенки, барьеры, мячи, скакалки, гимнастические палки, коврики, штанга со стойками, гимнастические скамейки, амортизаторы, набивные мячи.

Технические средства обучения: шведские стенки, барьеры, мячи, скакалки, гимнастические палки, коврики, беговая дорожка, велотренажер, штанга со стойками, гимнастические скамейки, амортизаторы, гранаты, набивные мячи.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: Видео-двойка, компьютер.

### 4.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основная литература:** Физическая культура в СПО. Автор(ы): Виленский М.Я., Горшков А.Г.

Год издания: 2021 г. ISBN: 978-5-406-08169-3 Дисциплина: Физическая культура

ВУЗ автора: Московский педагогический государственный университет Издательство: КноРус

Гриф: ГРИФ УМО Страниц: 214 Вид издания: Учебник.

**Дополнительная литература:** Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 12.05.2021).

### 4.3. Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» профессиональное образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе данной программы, которая не требует адаптации, обучение происходит в общей группе, для лиц с соматическими нарушениями здоровья. Для адаптации рабочей программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается

- выбор методов обучения, обусловленный в каждом отдельном случае целям обучения, содержанием обучения, исходным уровнем знаний, умений, навыков, особенностями восприятия информации обучающимся;

- обеспечение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья дополнительными печатными и электронными образовательными ресурсами;

- разработка, при необходимости, индивидуальных заданий и проведение дополнительных консультаций по их выполнению;

- проведение текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся с учетом особенностей их здоровья.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль освоения умений и знаний

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Выполнение практических упражнений на занятиях.
Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Выполнение практических упражнений на занятиях.
Уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Выполнение практических упражнений на занятиях.
Уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Выполнение практических упражнений на занятиях.
Уметь выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ГТО по легкой атлетике, и спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Зачёт
<b>Знания:</b>	
Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Оценка знаний методом тестирования
Знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Оценка знаний методом тестирования
Знать технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.	Зачёт
Знать основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	Зачёт

Знать виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации.	Оценка методом тестирование.
Знать технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	Выполнение практических упражнений на занятиях.