

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

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

Протокол № 7 от 15.06 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБПОУ
«Колледж «Красносельский»
Г.И. Софина
«27» 06 2023 г.
Приказ № 87 от 27.06 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01CD507400BVB02FAC49F694BA10A42772
Владелец: Софина Галлина Ивановна
Действителен: с 25.09.2023 до 25.12.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.13 Физическая культура

**основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования
по профессии**

43.01.09 Повар, кондитер

Санкт-Петербург
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура». Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО: Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии (специальности)

1.1. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.1.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «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.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК *(ОК указываются из нового макета ФГОС СПО 2022 года по профессии/специальности)*

В результате освоения программы менеджер по продажам должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

Код и наименование формируемых компетенций	Общие
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать основания для обобщения; - определять параметры и критерии их достижения; - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля. индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; <p>владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, <p>организовывать и координировать действия по ее достижению:</p> <p>составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</p> <p>обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях,

	<p>проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; <p>уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации</p> <ul style="list-style-type: none"> - здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; <p>владеть физическими упражнениями разной функциональной их в режиме деятельности переутомления работоспособности</p>
<p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - развивать способность понимать мир с позиции другого человека - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное™ здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда психическому здоровью; <p>Овладение универсальными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять проблемы с учетом имеющихся собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей

<p>здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной их в режиме деятельности переутомления работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно- - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

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 **215 часов**,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **215 часов**;
- теоретических занятий 5 часов
- практических занятий 210 часов;
- самостоятельной работы обучающегося _____ часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	215
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	215
в том числе:	
- теоретические занятия	5
- практические занятия	210
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Форма аттестации: 1,2,3, 4,5 семестр <i>в форме зачёт.</i> 6 семестр <i>в форме дифференцированный 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
РАЗДЕЛ 1. Теоретические основы физической культуры. Охрана труда на занятиях физической культуры.		5	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Социально-биологические основы физической культуры.	Содержание учебного материала	5	<i>1-2-3</i>
	Охрана труда и техника безопасности на занятиях физической культурой.. Роль и значение физической культуры в системе СПО. Личная гигиена. Распорядок дня. Роль и значение ППФП в системе СПО. Охрана труда и техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Охрана труда и техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	5	
РАЗДЕЛ 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности		210	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала. Разучивание и дальнейшее совершенствование упражнений и навыков: 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>
	Практические занятия. В том числе 2 часа – зачёт и 1 час – Диф/зачёт.	<i>66</i>	
	Самостоятельная работа		
Тема 2.2 Спортивные игры	Содержание учебного материала. Разучивание и дальнейшее совершенствование упражнений и навыков: . В основу общеобразовательных программ занятий по баскетболу включается обучение правилам игры и основным элементам игры в баскетбол: передвижения		<i>1-2-3</i>

	<p>с мячом и без мяча, ведение мяча, передачи мяча партнёру различными способами, работа в парах-тройках, броски по кольцу с различных положений 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>		
	Практические занятия. В том числе 1 час – зачёт.	81	
	Самостоятельная работа		
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика (юноши)	<p>Содержание учебного материала. 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
	Практические занятия. В том числе 2 часа – Зачёт.	18	
	Самостоятельная работа		
Тема 2.4	<p>Содержание учебного материала. Практические занятия по ритмической гимнастике планируются и проводятся с целью развития и совершенствования основных физических качеств: силы, ловкости, и выносливости, а также</p>		

Ритмическая гимнастика (девушки)	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 настольным теннисом на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
	Практические занятия. В том числе 2 часа – Зачёт.	18	
	Самостоятельная работа		
Тема 2.5 Настольный теннис	Содержание учебного материала. 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.		
	Практические занятия	22	
	Самостоятельная работа		
Тема 2.6 Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала. 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.		
	Практические занятия	23	
	Самостоятельная работа		

	Всего часов	215	
<p>Раздел 3.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p> <p>ППФП- распределена на все разделы физической подготовки в объеме 35-40% на каждом занятии</p>			
<p>Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Содержание учебного материала. 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. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 255 с. Тип книги Учебник
Автор Лях В. И. Страниц 255 Год издания 2021 Издательство Просвещение.

Дополнительная литература. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474800> (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
Умения:	
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	Дифференцированный зачёт.
Знания:	
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.	Дифференцированный зачёт
Знать основы судейства по базовым и новым	Дифференцированный зачёт

видам физкультурно-спортивной деятельности	
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.