

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

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

Протокол № 9 от 10.06 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ
«Колледж «Красносельский»

Г.И. Софина

«10» 06 2022 г.

Приказ № 80-ос от 10.06 2022 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.14 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы

среднего профессионального образования

по профессии

43.01.09 Повар, кондитер

Санкт-Петербург

2022 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 **43.01.09. Повар, кондитер**, укрупнённая группа профессий **43.00.00 Сервис и туризм**.

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:

- 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 само страховки;
 - 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 **210 часов**,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **210 часов**;
- теоретических занятий 6 часов
- практических занятий 204 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) | 210 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 210 |
| в том числе: | |
| - теоретические занятия | 6 |
| - практические занятия | 204 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | |
| Промежуточная аттестация в форме <i>зачёт</i> <i>Итоговая аттестация 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. | | 6 | |
| Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Социально-биологические основы физической культуры. | Содержание учебного материала | 6 | <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. | 6 | |
| РАЗДЕЛ 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности | | 204 | |
| 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>63</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 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 | | <i>1-2-3</i> |

| | | | |
|---|---|----|-------|
| | <p>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. | 68 | |
| | Самостоятельная работа | | |
| <p>Тема 2.3 Атлетическая гимнастика (юноши)</p> | <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. | 19 | |
| | Самостоятельная работа | | |
| <p>Тема 2.4 Ритмическая гимнастика (девушки)</p> | <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 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</p> | | |

| | | | |
|---|---|------------|--|
| | сочетаний. | | |
| | Практические занятия. В том числе 2 часа – Зачёт. | <i>19</i> | |
| | Самостоятельная работа | | |
| Тема 2.5 Настольный теннис | <p>Содержание учебного материала.</p> <p>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.</p> | | |
| | Практические занятия | <i>23</i> | |
| | Самостоятельная работа | | |
| Тема 2.6 Спортивная гимнастика | <p>Содержание учебного материала.</p> <p>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.</p> | | |
| | Практические занятия | <i>31</i> | |
| | Самостоятельная работа | | |
| Всего часов | | <i>210</i> | |
| | | | |

Раздел 3.

Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)

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

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