

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АГРОТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ» С. ДИВНОЕ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.05 «Физическая культура»  
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:**

**43.02.15 «Поварское и кондитерское дело »**

*2024 г.*



РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО  
на заседании Педагогического  
совета ГБПОУ АТ с. Дивное  
протокол №13 от 23.12.2024 г.

Утверждено  
приказом директора  
№ 215 Од от 23.12. 2024 г.

Разработчик *Русанова Юлия Александровна, руководитель физического воспитания ГБПОУ АТ с.Дивное*

Рецензент: *Переверзева Ольга Анатольевна, заместитель директора по (внутренний) Учебно-методической работе ГБПОУ АТс. Дивное*  
*содержание рабочей программы соответствует требованиям к результатам освоения и условиям реализации общеобразовательной программы подготовки специалистов среднего звена: 43.02.15*  
*« Поварское и кондитерское дело»*

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.05 « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения примерной рабочей программы**

Примерная рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 43.02.15 « Поварское и кондитерское дело»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 43.02.15 « Поварское и кондитерское дело» утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 235 от 14.04.2022 г., на основании примерной ООП, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 35.00.00 от 09.09.2022 №2 , зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ, регистрационный номер № 52.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл .

## **1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины**

Код ПК, ОК	Умения	Знания
------------	--------	--------

<p>ОК 01 – ОК 11</p>	<p>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 (специальности)</p>	<p>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</p>
<p>ПК 2.4</p>	<p>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);</p>	<p>Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>164</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>160</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	142
Самостоятельная работа	4
По курсам	
2 курс	80
3 курс	40
4 курс	40
<b>Промежуточная аттестация –3 семестр- зачет</b> 4 семестр - зачет 5 семестр-зачет 6 семестр-зачет 7 семестр-зачет 8 семестр- диф.зачет	<b>8</b>

**2. 2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч</b>	<b>Коды компетенций и личностных результатов<sup>1</sup>, формированию которых способствует элемент программы</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов</b>	<p>Практическое занятие</p> <p>Ознакомление с техникой выполнения.</p> <p>Специально - беговые упражнения бегуна.</p> <p>Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов.</p> <p>Совершенствование техники выполнения</p> <p>Специально - беговых упражнений бегуна.</p> <p>Совершенствование техники высокого и низкого стартов.</p>	<b>10</b>	<p>ОК 04</p> <p>ОК 05</p> <p>ОК 06</p> <p>ОК 08</p> <p>ЛР9</p>

<b>Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции</b>	Практическое занятие Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	10	
<b>Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега</b>	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.	10	
<b>Тема 1.4. Техника эстафетного бега</b>	Практическое занятие: Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники	8	

	эстафетного бега		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		18	ОК 04



<p><b>Тема 2.1</b> <b>Строевые упражнения</b></p>	<p>Практическое занятие: «Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.</p>	<p>6</p>
<p><b>Тема 2.2</b> <b>Общеразвивающие упражнения</b></p>	<p>Практическое занятие: Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы.</p>	<p>6</p>

ОК 05  
ОК 06  
ОК 08  
ЛР9

	Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.		
	Самостоятельная работа: отработка техники «Общеразвивающих упражнений».	1	
<b>Тема 2.3</b> <b>Техника акробатических</b>	Практическое занятие: Техника акробатических упражнений. Ознакомление с	6	
<b>упражнений</b>	техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических		ОК 04 ОК 05 ОК 06

	упражнений.	
<b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>32</b>
<b>Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками</b>	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	8
<b>Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками</b>	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	8
<b>Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча</b>	Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	8
<b>Тема 3.4. Двусторонняя игра</b>	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двухсторонней игры.	8

<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>24</b>	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ЛР9
<b>Тема 3.5 Техника ведения и передачи мяча.</b>	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	8	
<b>Тема 3.6 Комбинационные действия</b>	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и	8	
	нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.		
<b>Тема 3.7 Штрафные броски, броски с места и после ведения. Двусторонняя игра</b>	Практическое занятие: Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	8	
<b>Раздел 4. Футбол (для юношей)</b>		<b>24</b>	

<p><b>Тема 4.1 Техника ведения и передачи мяча.</b></p>	<p>Практические занятия: Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом. Техника передачи мяча внутренней и наружной части стопы .</p>	<p>6</p>
	<p>Самостоятельная работа: Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом. Техника передачи мяча внутренней и наружной части стопы .</p>	<p>1</p>
<p><b>Тема 4.2 Техника остановки и обводки мяча.</b></p>	<p>Практическое занятие: Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча</p>	<p>6</p>
<p><b>Тема 4.3 Техника удара.</b></p>	<p>Практическое занятие: Техника удара по мячу внутренней частью, прямым подъемом стопы и головой</p>	<p>6</p>

ОК 04  
ОК 05  
ОК 06  
ОК 08  
ЛР9

<b>Тема 4.4 Двухсторонняя игра</b>	Практическое занятие: Двухсторонняя игра. Ознакомления с техникой и тактикой двухсторонней игры.	6	
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>		<b>12</b>	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ЛР9
<b>Тема 5.1 Обучение техники, перемещения, подачи.</b>	Практическое занятие: Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа.	6	
<b>Тема 5.2 Обучения тактическим действиям.</b>	Практическое занятие: Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, парные)	6	
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка и виды спорта по выбору</b>		<b>12</b>	ОК 04 ОК 05

<p><b>Тема 6.1.</b> <b>Общая физическая подготовка</b></p>	<p>Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, развитие общей выносливости, скоростной выносливости. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.</p>	<p>6</p>
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> выполнение упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию</p>	<p>1</p>

ОК 06  
ОК 08  
ЛР9

<p><b>Тема 6.2</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b></p>	<p>Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование технике выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.</p>	<p>5</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Воспитание физических качеств и двигательных способностей.</p>	<p>1</p>	
	<p><b>Дифференцированный зачет</b></p>	<p>8</p>	



<b>Всего:</b>		<b>164</b>	
---------------	--	------------	--

### **3. Условия реализации учебной дисциплины.**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.** 3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) **спортивный зал** оснащенный :

- стол учительский
- стулья

**Учебное оборудование:**

- волейбольная сетка
- мячи волейбольные
- футбольные мячи
- баскетбольные мячи
- скакалки
- обручи
- теннисные столы
- ракетки
- гантели
- гири
- перекладина
- маты гимнастические
- барьеры
- мячи набивные
- спортивный конь
- стойки
- козел
- свисток
- рюкзак туристический
- спальные мешки

**тренажерный зал** оснащенный:

- тренажеры
- физкультурные маты
- козел
- спортивный конь

## **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий оснащенный:**

Поле для игры в мини-футбол с воротами для мини-футбола. Сетки на воротах.

Комбинированный турник

Брусья

Шведская стенка

Площадка для игровых видов спорта: баскетбольная волейбольная

Гимнастическая лестница

Рукоход

Гранаты

Яма для прыжков в длину

Копья

Бактерицидный рециркулятор «МЕГИДЕЗ»

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура , Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2020 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

#### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе /

4. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
5. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
6. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
7. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.
8. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.

#### **4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.**

<p align="center"><b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b></p>	<p align="center"><b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b></p>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. (диф.зачет)</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической Культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, рефераты</p>

