

**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.



СОГЛАСОВАНО
Председатель МС ГБПОУ
АТс. Дивное
О.А.Переверзева
Протокол МС
№5 от 20.12.2024 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
Объем образовательной программы учебной дисциплины	164
в т.ч. в форме практической подготовки	160
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	142
Самостоятельная работа	4
По курсам	
2 курс	80
3 курс	40
4 курс	40
Промежуточная аттестация –3 семестр- зачет 4 семестр - зачет 5 семестр-зачет 6 семестр-зачет 7 семестр-зачет 8 семестр- диф.зачет	8

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов¹, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		38	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	<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>	10	<p>ОК 04</p> <p>ОК 05</p> <p>ОК 06</p> <p>ОК 08</p> <p>ЛР9</p>

Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	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
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.	10
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Практическое занятие: Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники	8

	эстафетного бега	
Раздел 2. Гимнастика		18

ОК 04

<p>Тема 2.1 Строевые упражнения</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>Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения</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	
Тема 2.3 Техника акробатических	Практическое занятие: Техника акробатических упражнений. Ознакомление с	6	
упражнений	техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических		ОК 04 ОК 05 ОК 06

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

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

<p>Тема 4.1 Техника ведения и передачи мяча.</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>Тема 4.2 Техника остановки и обводки мяча.</p>	<p>Практическое занятие: Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча</p>	<p>6</p>
<p>Тема 4.3 Техника удара.</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

Тема 4.4 Двухсторонняя игра	Практическое занятие: Двухсторонняя игра. Ознакомления с техникой и тактикой двухсторонней игры.	6
--	---	---

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

<p>Тема 6.1. Общая физическая подготовка</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>Самостоятельная работа: выполнение упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию</p>	<p>1</p>

ОК 06
ОК 08
ЛР9

<p>Тема 6.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка</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>Самостоятельная работа: Воспитание физических качеств и двигательных способностей.</p>	<p>1</p>	
	<p>Дифференцированный зачет</p>	<p>8</p>	

Всего:		164	
---------------	--	------------	--

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:

Учебная мебель: стол учительский – 1 шт., стулья 2шт. рулетка 5метров 1шт.

Учебное оборудование: щиты-2шт, сетка волейбольная-1шт, мячи баскетбольные-10шт; стойки-2шт, мячи волейбольные-10шт; мячи футбольные-5шт, скакалки-20шт; ракетки-4шт, мячи теннисные-10шт; гантели-2шт, гири-6шт, перекладина-2шт, маты гимнастические – 4шт барьеры-20шт. мячи набивные 4шт. обручи 20шт. секундомер 3шт. конь 1шт. козёл 1шт. свисок 3 шт. рюкзаки туристические 10шт. спальный мешок 1шт. канат 1шт.

Бактерицидный рециркулятор «МЕГИДЕЗ»-1шт.

Тренажерный зал

тренажеры – 8 шт.,

физкультурные маты – 4 шт.,

козел – 1 шт.,

спортивный конь – 1 шт.

Бактерицидный рециркулятор «МЕГИДЕЗ»-1шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий- 1

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

Комбинированный турник-10шт., брусья-4шт., шведская стенка-1шт., Площадка для игровых видов спорта: баскетбольная-1шт., волейбольная площадки-2шт.,

Гимнастическая лестница-1шт., рукоход-1шт. гранаты бшт. яма для прыжков в длину 1шт. копия 3шт

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, 2020. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2020. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2020. — 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, 2020. — 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, 2020. — 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, 2020.
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">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 специальности 	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. (диф.зачет)</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль физической Культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности • Средства профилактики перенапряжения 	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, рефераты</p>

