

Государственное бюджетное учреждение Калининградской области  
профессиональная образовательная организация  
«Технологический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

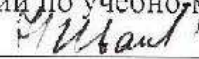
**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности  
43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Советск,  
2020 год

СОГЛАСОВАНО

Заведующий по учебно-методической работе



Н. А. Ивашкина

27 августа 2020 года

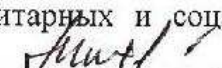
Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана в соответствии:

- ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613);
- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой специальности СПО (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО»

**Организация-разработчик:** государственное бюджетное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Технологический колледж»

**Разработчик:**

Тюпина Е.Н., преподаватель

Рассмотрена на заседании методической кафедры «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин», протокол № 01 от 27 августа 2020 года. 

Рекомендована Методическим советом государственного бюджетного учреждения Калининградской области профессиональной образовательной организацией «Технологический колледж», протокол № 01 от 28 августа 2020 года.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   | стр.      |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>6</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>10</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>11</b> |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, входящей в укрупненную группу специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, повышении квалификации и профессиональной подготовке работников в области реализации профессиональных программ.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

**• личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***• предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной деятельности

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

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающихся – 117 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся-111 часов,  
и самостоятельных занятий обучающихся- 6 часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Количество часов</b> |
|--|-------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>117</b>              |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего),</b>   | <b>111</b>              |
| в том числе:   |                         |
| практические занятия   | 100                     |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>   | <b>6</b>                |
| в том числе:   |                         |
| подготовка рефератов, презентаций, сообщений по современным здоровьесберегающим технологиям, занятия на спортивных тренажёрах (по выбору), на военном спортивном комплексе «Дзюдо», выполнение тестовых заданий по проверке физической подготовленности и сдачи норм ГТО<br>Работа над индивидуальным проектом | 6                       |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>   |                         |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|---|-------------|------------------|
| 1                           | 2   | 3           | 4                |
|                             | <b>Теоретические занятия</b>  | <b>9</b>    |                  |
| Раздел 1.                   | Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО  | <b>9</b>    | 1                |
| Тема 1.1.                   | Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек  | 4           | 1                |
| Тема 1.2.                   | Физическая культура и личность профессионала. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.  | 2           | 1                |
| Тема 1.3.                   | Введение ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».   | 3           | 1                |
|                             | <b>Самостоятельная работа</b><br>Индивидуальный проект<br><b>Темы для разработки индивидуального проекта:</b><br>- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.<br>- Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.<br>- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>- Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.<br>- Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.<br>- Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления профессиональной деятельности обучающихся. | <b>6</b>    |                  |
|                             | <b>Практические занятия</b>   | <b>100</b>  |                  |
| Раздел 2.                   | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка   | <b>26</b>   | 2                |
| Тема 2.1.                   | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов   | 2           | 2                |
| Тема 2.2.                   | Бег на короткие дистанции.  | 4           | 2                |
| Тема 2.3.                   | Бег на средние и длинные дистанции.   | 4           | 2                |

|           |   |           |   |
|-----------|---|-----------|---|
| Тема 2.4. | Кроссовая подготовка.   | 4         | 2 |
| Тема 2.5. | Прыжки в длину.   | 4         | 2 |
| Тема 2.6. | Метание гранаты.  | 4         | 2 |
| Тема 2.7. | Контрольные испытания   | 4         | 2 |
| Раздел 3. | Гимнастика  | <b>12</b> | 2 |
| Тема 3.1. | Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению    | 2         | 2 |
| Тема 3.2. | Строевые и общеразвивающие упражнения.  | 2         | 2 |
| Тема 3.3. | Прикладные упражнения.  | 2         | 2 |
| Тема 3.4. | Акробатические упражнения.  | 2         | 2 |
| Тема 3.5. | Упражнения на гимнастических снарядах.  | 2         | 2 |
| Тема 3.6. | Контрольные испытания.  | 2         | 2 |
| Раздел 4. | Спортивные игры.  | <b>26</b> | 2 |
| Тема 4.1. | Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.  | 2         | 2 |
| Тема 4.2. | Баскетбол   | 4         | 2 |
| Тема 4.3. | Техника и тактика игры в баскетбол.   | 6         | 2 |
| Тема 4.4. | Контрольные испытания по баскетболу.  | 2         | 2 |
| Тема 4.5. | Волейбол  | 4         | 2 |
| Тема 4.6. | Техника и тактика игры в волейбол.  | 6         | 2 |
| Тема 4.7. | Контрольные испытания по волейболу.   | 2         | 2 |
| Раздел 5. | Виды спорта (по выбору) атлетическая гимнастика, комплексы упражнений в тренажерном зале, пулевая стрельба, настольный теннис, дыхательная гимнастика, стретчинг гимнастика, упражнения для сдачи нормативов ГТО                | <b>24</b> | 2 |
| Тема 5.1. | Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. | 2         | 2 |
| Тема 5.2. | Атлетическая гимнастика   | 2         | 2 |
| Тема 5.3. | Общefизическая подготовка в тренажерном зале.   | 2         | 2 |
| Тема 5.4. | Пулевая стрельба.   | 2         | 2 |
| Тема 5.5. | Настольный теннис.  | 2         | 2 |
| Тема 5.6. | Дыхательная гимнастика.   | 2         | 2 |
| Тема 5.7. | Стретчинговая гимнастика.   | 2         | 2 |
| Тема 5.8. | Подготовка к сдаче нормативов ГТО.  | 8         | 2 |
| Тема 5.9. | Контрольные испытания   | 2         | 2 |



|  |  |               |            |
|--|--|---------------|------------|
| Раздел 6.                                      | Оздоровительный бег и ходьба   | <b>8</b>      | 2          |
| Тема 6.1.                                      | Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. | 1             | 2          |
| Тема 6.2.                                      | Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.  | 1             | 2          |
| Тема 6.3.                                      | Техника оздоровительного бега и ходьбы   | 1             | 2          |
| Тема 6.4.                                      | Общая физическая и специальная подготовка  | 1             | 2          |
| Тема 6.5.                                      | Оздоровительный бег на различные дистанции   | 1             | 2          |
| Тема 6.6.                                      | Оздоровительная ходьба на различные дистанции  | 1             | 2          |
| Тема 6.7.                                      | Контрольные испытания  | 2             | 2          |
| Раздел 7.                                      | Оценка уровня физической подготовленности  | <b>4</b>      | 2          |
| Тема 7.1.                                      | Оценка уровня скоростных способностей  | 1             | 2          |
| Тема 7.2.                                      | Оценка уровня скоростно-силовых способностей   | 1             | 2          |
| Тема 7.3.                                      | Оценка уровня выносливости   | 1             | 2          |
| Тема 7.4.                                      | Оценка уровня координации  | 1             | 2          |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b> |  | <b>2</b>      |            |
|  |  | <b>Всего:</b> | <b>117</b> |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

#### ***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### ***Для занятий лыжным спортом:***

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Активные и интерактивные образовательные технологии, используемые на занятиях: развивающих подвижных и квест-игр.**

#### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, основной и дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2018. — 214 с
2. Кузнецов В.С.. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КноРус, 2018. — 256 с
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. - М., 2016 – 148с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2016, - 206с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. - М., 2016, - 68с.
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. - М., 2016, - 32с.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М., 2016, -149 с.

### Интернет-ресурсы по физкультуре:

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

<http://fkis.ru/?id=341>

[http://window.edu.ru/window/catalog?p\\_rubr=2.1.24](http://window.edu.ru/window/catalog?p_rubr=2.1.24)

<http://www.teoriya.ru/>

Базовая коллекция ЭБС BOOK.ru

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, сдачи зачета.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения  |
|---|---|
| 1   | 2   |
| <b>Уметь</b>  |   |
| использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;   | текущий контроль в форме:<br>- выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов;<br>- тестирования |
| - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;                   | текущий контроль в форме:<br>- выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов;<br>- тестирования |
| - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;   | текущий контроль в форме:<br>- выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов;                   |
| - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | текущий контроль в форме:<br>- выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов;                   |
| - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.  | текущий контроль в форме:<br>- выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов;                   |
| использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;   | текущий контроль в форме:<br>- выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов;<br>- тестирования |
| <b>Знать</b>  |   |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни.   | Промежуточный контроль на зачете<br><br>Промежуточный контроль на зачете  |