

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО:
Предметно-цикловой комиссией цикла
дисциплин поварского и кондитерского дела

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного стандарта
по специальности среднего профессионального
образования 43.02.15 Поварское и
кондитерское дело

Протокол № 2
от 04 апреля 2023 г.

Председатель предметно-цикловой
комиссии

Начальник отдела СПО



Подпись Инициалы Фамилия



Подпись Инициалы Фамилия

Составитель (автор): Колмыков А.В., преподаватель ОСПО КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова,
Колмыкова М.А., преподаватель ОСПО КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова

Рецензент: Лукинова И.Ю., зам. зав. отделением ОСПО КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова

Рецензент: Бобров Е.В., зав. отделением ГБПОУ КК «Краснодарский монтажный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура рабочей программы учебной дисциплины	4
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

«Физическая культура»

1.1 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ)

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в общеобразовательный общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.8	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).	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.

2. Структура рабочей программы учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	168
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	156
Промежуточная аттестация¹	6

¹ Промежуточная аттестация включает консультации по дисциплине и самостоятельную работу

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		16	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Практические занятия		
	<p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p>	2	ОК.08
Тема 1.2 Здоровый образ жизни	Практические занятия	4	
	<p>Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности,</p>		ОК.08

	<p>средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>		
	Практические занятия	10	
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	2	ОК.08
	Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов по формированию осанки.	2	
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	
	Выполнение комплексов по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
	Ведение дневника самоконтроля.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		120	
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		ОК.08
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног).	2	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Обучение технике высокого старта	2	
	Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	2	
	Практические занятия	10	
	Обучение технике высокого старта	2	
	Обучение технике стартового ускорения	2	
	Обучение технике бега в целом	2	
	Обучение технике бега по пересеченной местности	2	
	Обучение технике финиширования	2	
Тема 2.2 Общая физическая подготовка	Практические занятия	14	ОК 08
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы	2	
	Выполнение беговых и прыжковых упражнений	2	
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ), в том числе в парах и с предметами	2	

	Дыхательная гимнастика	2	
	Оздоровительный бег	2	
	Подвижные игры различной интенсивности	2	
	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	2	
Тема 2.3	Практические занятия	14	
Спортивные игры.	Техника безопасности при игре в баскетбол. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры	2	ОК.08
Баскетбол	Повороты без мяча и с мячом	2	
	Ловля и передача мяча одной и двумя руками	2	
	Передача и ловля мяча при встречном движении	2	
	Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед	2	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр	2	
	Учебная игра	2	
Тема 2.4	Практические занятия	16	
Спортивные игры.	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры и соревнований	2	ОК.08
Волейбол	Техника и обучение техническим приемам игры	2	
	Обучение различным способам перемещения	2	
	Эстафеты с перемещениями	2	
	Позиционные игры с верхней передачей мяча	2	
	Позиционные игры с приемом мяча снизу двумя руками	2	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр	2	
	Учебная игра	2	
Тема 2.5	Практические занятия	14	
Спортивные игры.	Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом	2	ОК.08
Футбол	Тренировка быстроты подачи и обработки мяча	2	
	Владение мячом и отбор мяча	2	
	Передачи по воздуху и длинные передачи	2	
	Совершенствование техники индивидуальных и групповых действий в защите	2	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр	2	
	Учебная игра	2	
Тема 2.6	Практические занятия	28	
Гимнастика	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)	2	ОК.08
	ОРУ. Строевые упражнения	2	

	ОРУ. Построения и перестроения	2	
	ОРУ. Передвижения (фигурная маршировка)	2	
	ОРУ. Развитие гибкости	2	
	ОРУ. Комбинации упражнений с набивными мячами, скакалкой.	2	
	ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Угол в упоре. Толчком двух ног вис углом.	2	
	ОРУ. Подъём переворотом, соскок махом назад. Упражнение на равновесие «Ласточка»	2	
	Комбинации общих развивающих упражнений без предметов и с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков	2	
	Преодоление препятствий прыжком	2	
	Равновесие на уменьшенной площади опоры	2	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп	2	
	Воспитание координации в процессе занятий	2	
Тема 2.6	Практические занятия	14	
Легкая атлетика. Прыжки, метания	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	ОК.08
	Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши)	2	
	Прыжки в длину с места	2	
	Метание мяча в вертикальную цель размером 1 x 1 м (с 10 м – девушки, с 15-20 м – юноши)	2	
	Воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой	2	ОК.08
	Совершенствование скоростно-силовых качеств	2	
	Сдача нормативов по легкой атлетике	2	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		26	ОК.08
	Практические занятия	26	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Комплекс упражнений для утренней гимнастики	2	
	Комплекс упражнений для глаз	2	
	Комплекс упражнений по формированию осанки	2	
	Комплекс дыхательных упражнений	2	
	Комплекс упражнений для профилактики заболеваний суставов	2	
	Комплекс упражнений для профилактики варикозного расширения вен	2	
	Развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы	2	
	Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук	2	
	Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног	2	
	Комплекс упражнений для развития быстроты	2	

	Комплекс упражнений для развития гибкости	2	
	Комплекс упражнений для развития координации	2	
	Комплекс упражнений производственной гимнастики	2	
	Комплекс физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья	2	
	Составление индивидуального плана физического развития обучающегося	2	
Промежуточная аттестация		6	
Всего:		16	
		8	

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет социально-экономических дисциплин (для проведения лекционных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)

Рабочее место преподавателя;
Рабочие места обучающихся;
Стационарная доска;
Проектор (переносной);
Экран для проектора (переносной); Ноутбук (переносной) с установленным ПО, подключением к Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Спортивная площадка (для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)

Кольца баскетбольные;
Щиты баскетбольные;
Сетки баскетбольные;
Мячи баскетбольные;
Стойки волейбольные;
Сетка волейбольная;
Волейбольные мячи;
Насос для мячей;
Ракетки для бадминтона;
Воланчики для бадминтона;
Турник уличный;
Граната Ф-1,;
Массогабаритный макет;
Гранаты учебные для метания;
Рулетка металлическая.

Спортивный зал (для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)

Стенка гимнастическая;
Перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
Гимнастические скамейки;
Ворота для мини-футбола;
Сетки для мини-футбольных ворот;
Мини-футбольные мячи;
Столы для настольного тенниса;
Сетка для настольного тенниса;
Ракетки для настольного тенниса;
Мячи для настольного тенниса;
Скакалки;
Мячи набивные;

Гантели (разные);
Гири 16, 24, 32 кг.;
Гимнастические обручи;
Гимнастические коврики;
Палки гимнастические;
Гимнастические мячи;
Динамометры.

Программное обеспечение:

Операционная система Mikrossoft Windows 10
Пакет прикладных программ Mikrossoft Office Professional Plus 2010 Rus,
Антивирусная программа Касперского Kaspersky Endpoint Stcurity для бизнеса-расширенный Rus Edition, PeaZip, Adobe Akrobat Reader DC.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

Основные

1. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. - 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021.-138 с.- (Профессиональное образование). <https://urait.ru/bcode/423489>

3.2.2. Электронные издания

Основные

1. Алхасов Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д.С.Алхасов, С.Н. Амелин – Москва: Издательство Юрайт,2020.-270с.- (Серия: Профессиональное образование). : <https://urait.ru/bcode/455838>
2. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский . – 3-е изд., испр. - Москва : Издательство Юрайт,2020.-493с.- (Профессиональное образование). : <https://urait.ru/bcode/448586>
3. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. - 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020.-138 с.- (Профессиональное образование). <https://urait.ru/bcode/453874>
4. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков –3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020. – 214с. – (Средне профессиональное образование) <https://www.book.ru/view5/bae78f26aeff4fd99b11990fc95065eb>
5. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий -3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020. – 256с. (Средне профессиональное образование) <https://www.book.ru/view5/f41daca30ba885a0665bb98dce7c1c3c>

Дополнительные

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А. Бишаева.-5-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2018.-

320с. <https://academia-library.ru/reader/?id=366974>

2. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В.В. Ягодин.-Москва: Издательство Юрайт, 2020.-113с. (Профессиональное образование). <https://urait.ru/bcode/456547>

3.2.2. Интернет-издания

1. Электронная библиотечная система. Академия. [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://academia-moscow.ru/>
2. Электронная библиотечная система. Знаниум. [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://new.znanium.com/collections/basic>
3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> 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; Естественно-научную сущность проблемы здоровьесбережения, возникшей в ходе профессиональной деятельности; Взаимосвязь производительного труда и здорового образа жизни.</p>	<p>Студенты оцениваются на занятиях физической культуры на оценку – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.</p> <p>1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия.</p> <p>2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.</p> <p>3. Студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем. Занимается самостоятельно в спортивной секции, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.</p> <p>4. Постоянно на занятиях демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение</p>	<p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <p>-письменных/ устных ответов; -тестирования.</p> <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <p>-на практических занятиях; -при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; -при тестировании в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: -техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, метания)</p> <p>Спортивные игры. Экспертная оценка: -техника базовых элементов; -техника спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование); -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по</p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; Достижения жизненных и профессиональных целей;</p>		

<p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);</p> <p>Определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении</p>	<p>семестра. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на занятиях нормативы по физической культуре для своего возраста.</p> <p>5. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе соревнований между группами или организации спортивных мероприятий, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.</p> <p>Студенты оцениваются на занятиях физической культуры на оценку – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.</p> <p>Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия.</p> <p>2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.</p> <p>3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся,</p>	<p>спортивным играм;</p> <p>-выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Экспертная оценка:</p> <p>-техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств.</p> <p>ППФП</p> <p>Экспертная оценка:</p> <p>-положительная динамика показателей физического развития, психофизиологическая готовность к длительному и высокопроизводительному труду в избранной профессиональной деятельности.</p> <p><i>Итоговая форма промежуточной аттестации- дифференцированный зачет.</i></p>
--	---	--

	<p>которые замечены преподавателем.</p> <p>4. Постоянно на занятиях демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.</p> <p>5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе или организации занятия, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.</p> <p><i>Студенты оцениваются на занятиях физической культуры на оценку – 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.</i></p> <p>1. Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия.</p> <p>2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.</p> <p>3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом</p>	
--	---	--

	<p>старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные</p>	
--	---	--

	<p>изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены преподавателем физической культуры.</p> <p>4.Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течении семестра.</p> <p>5. Частично выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.</p> <p><i>Студенты оцениваются на занятиях физической культуры на оценку –</i></p> <p>2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.</p> <p>1.Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия.</p> <p>2.Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры.</p> <p>3.Учащийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем.</p> <p>4.Не продемонстрировал</p>	
--	---	--

	<p>существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в</p>	
--	--	--

	<p>развитии физических или морально-волевых качеств.</p> <p>5. Не выполнял теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.</p>	
--	---	--