

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»**

**РАССМОТРЕНО**

методической комиссией  
протокол №от «» 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор КГБПОУ «Красноярский колледж  
отраслевых технологий и  
предпринимательства»

\_\_\_\_\_/Н.В.Журова/  
Приказ №от « » 2024 г.

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ  
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ**

**43.01.09 ПОВАР, КОНДИТЕР**

(на базе основного общего образования)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.09Физическая культура**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора по УР

\_\_\_\_\_/ Е.В. Миля

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Красноярск, 2024г.

**Организация-разработчик:** краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

**Разработчики:** Дубинин Евгений Олегович, преподаватель КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

#### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **43.01.09 Повар, кондитер**, входящей в состав укрупненной группы 430000 Сервис и туризм.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании подготовке работников в области 33 Сервис, оказания услуг населению при наличии среднего общего образования. Опыт работы не требуется

#### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины «**Физическая культура**» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК. В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Основы грамотной речи. Принципы общения на горизонтальном и вертикальном уровне.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
<b>Консультации (всего)</b>	<b>-</b>
Всего учебных занятий	40
в том числе:	
практические занятия	40
в том числе:	
самостоятельная учебная работа	2
Промежуточная аттестация в формедифференцированного зачета	3

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины: "Физическая культура"

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		4	
	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 4 ОК 8
	1.Техника безопасности. Специально-беговые упражнения		
	2.Развитие скоростно-силовой выносливости		
	3.Кроссовая подготовка		
	4.Прыжки в длину		
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		9	ОК 4 ОК 8
	<b>Содержание учебного материала</b>	9	
	1.Техника безопасности.		
	2.Техника владения мячом		
	3.Защитные действия игрока		
	4.Тактика нападения		
	5.Блокирование		
	6.Двухсторонняя учебная игра		
<b>Раздел 3.Гимнастика</b>		7	
	<b>Содержание учебного материала</b>	7	ОК 4 ОК 8
	1.Техника безопасности. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья		
	2.Кувырки в группировке из различных исходных положений		
	3.Кувырок вперед из седа ноги врозь		
	4.Строевые и специальные упражнения		
	5.Перекаты вперед назад		
	6.Выполнение стойки на лопатках, голове и руках.		
	7.Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат)		
<b>Раздел 4. Мини-футбол</b>		7	

	Содержание учебного материала		
	1.Техника безопасности при игре в мини-футбол		ОК 4 ОК 8
	2.Стойки и перемещения игрока		
	3.Техника владения мячом		
	4.Выполнение ударов по воротам		
	5.Обманные движения с отбором мяча		
	6.Двухсторонняя учебная игра		
Раздел 5.Баскетбол		6	ОК 4 ОК 8
	Содержание учебного материала	6	
	1.Техника безопасности		
	2.Овладение мяча после отскока		
	3.Броски с точек		
	4.Обводки соперника: обводка с изменение скорости, направления.		
	5.Индивидуальная защита		
	6.Командная защита		
	Самостоятельная работа обучающихся:развитие физических качеств	4	
Раздел 6.Общепфизическая подготовка		7	
	Содержание учебного материала		
	1.Техника безопасности в тренажерном зале		ОК 4 ОК 8
	2.Приседания со штангой		
	3.Упражнения для мышц плечевого пояса		
	4.Жим штанги лежа и отжимания на брусьях		
	Самостоятельная работаобучающихся: Выполнение приседаний в домашних условиях	2	
Всего:		40	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам. Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, футбольные мячи.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Печатные издания:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. и др. Физическая культура: Учебник для СПО – М.: Академия, 2023 г. – 214 с.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО. – КНОРУС; 2021г. – 268 с.

##### Электронные издания (электронные ресурсы):

1. <https://www.gto.ru/news>
2. <http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball>
3. <http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball>

##### Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. –М.: КНОРУС, 2019.(Среднее профессиональное образование).
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф.образования – М.: Издательский центр «Академия», 2015.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений –М.: Академия, 2015.
4. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019.
5. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
6. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2019.
7. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2018. N 3.

8. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019.
9. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
10. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019.
11. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020.

### **3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

#### **Требования к квалификации педагогических кадров**

1. Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 06 Связь, информационные и коммуникационные технологии (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет).

2. Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, имеют дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 06 Связь, информационные и коммуникационные технологии, не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

Реализацию программы дисциплины «Физическая культура» обеспечивает: Дубинин Евгений Олегович, преподаватель КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

Образование: Сибирский федеральный университет, Институт физической культуры спорта и туризма.

Повышение квалификации:

2022 г. - ООО «Институт новых технологий в образовании», «Физическая культура для лиц с отклонениями в соответствии здоровья (адаптивная физическая культура)», 250 часов, диплом;

2020 г. - КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства», «Организация обеспечения доступности образовательных услуг для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных учреждениях», 72 часа, удостоверение;

2020 г. - ООО «Институт новых технологий в образовании», «Обучение педагогических работников навыкам оказания первой помощи», 36 часов, сертификат.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><b>умения:</b></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 профессии (специальности)</li> </ul> <p><b>знания:</b></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 профессии (специальности)</li> <li>Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат</p>	<p>Форма: индивидуальная</p> <p>Метод: сдача контрольного норматива</p> <p>Метод контроля фронтальная и индивидуальная беседа, тестирование, письменный опрос, контрольная работа, оформление таблиц и схем</p>

	<p>ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно»</p> <p>- теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
--	---	--