

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

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

РАССМОТРЕНО

методической комиссией
протокол № 6 от «26» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор КГБПОУ «Красноярский колледж
отраслевых технологий и
предпринимательства»

_____/Н. В. Журова
Приказ № 01-75-1П от «30» августа 2023 г.

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ
СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

43.02.15 ПОВАРСКОЕ И КОНДИТЕРСКОЕ ДЕЛО
(на базе основного общего образования)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР
_____/ Ачекулова Л.И.
«___» _____ 2023 г.

Красноярск, 2023

Рабочая программа (далее – программа) учебной дисциплины **«ОГСЭ.04 Физическая культура»** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. N1565 по специальности среднего профессионального образования **43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

Организация-разработчик: КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, входящей в состав укрупненной группы 43.00.00 Сервис и туризм.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	164
Консультации	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе:	-
лекции	6
лабораторные занятия	-
практические занятия	158
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект)	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		25	ОК 4 ОК 8
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	25	
	1. Инструктаж по Т.Б. л/а 2. Основы здорового образа жизни 3. Бег 60м 4. Низкий старт 5. Стартовый разгон 6. Бег по дистанции 7. Высокий старт 8. Прыжок в длину с места 9. Спринтерский бег 10. Финиширование 11. Прыжок в длину с разбега 12. Прием-передача эстафетной палочки 13. Подбор индивидуального разбега 14. Прыжки в высоту 15. Метание гранаты 16. Метание малого мяча 17. Бег на длинные дистанции 18. Правильный бег на средние дистанции 19. Длительный бег 20. Скоростно-силовые способности 21. Развитие скоростной выносливости		

	22. Техника разбега 23. Совершенствование спринтерского бега 24. Работа рук при метании гранаты 25. Сдача контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся Высокий старт. Бег на длинные дистанции.	2	
Раздел 2. Гимнастика		14	
	Содержание учебного материала		ОК 4 ОК 8
	Практические занятия	14	
	1. Инструктаж по Т.Б. 2. Строевые упражнения 3. Общеразвивающие упражнения 4. Развитие координации 5. Упражнения с набивным мячом 6. Развитие силовых качеств, гибкости 7. Упражнения для коррекции нарушений осанки 8. Упражнения у гимнастической стенки 9. Упражнения с обручем		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Строевые упражнения	1	
Раздел 3. Лыжная подготовка		34	
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	34	
	1. Инструктаж по Т.Б. 2. История лыжного спорта 3. Строевые упражнения на лыжах 4. Способы передвижения 5. Попеременно - двухшажный ход 6. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой» 7. Прохождение дистанций 8. Правила соревнований, прохождения дистанции 9. Спуск в высокой, средней и низкой стойке 10. Торможение плугом		ОК 4 ОК 8

	11.Итоговое занятие 12.Поворот переступанием и рулением 13.Одновременно бесшажный ход 14.Совершенствование техники ходов 15.Одновременно одношажный ход 16.Техника подъемов и спусков 17.Одновременно двухшажный ход 18.Бег 3000м на лыжах 19.Бег 5000м на лыжах		
Раздел 4. Коньки		12	ОК 4 ОК 8
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	12	
	1. Инструктаж по Т.Б 2. История конькобежного спорта 3. Техника падений на льду 4. Отталкивание правой (левой) ногой 5. Скольжение на двух ногах с помощью. 6. Произвольное катание		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	История конькобежного спорта	1	
Раздел 1. Легкая атлетика		12	
	Содержание учебного материала		ОК 4 ОК 8
	Практические занятия	12	
	1. Инструктаж по Т.Б 2. Передача эстафетной палочки 3. Финиширование в эстафете 4. Старт в эстафете 5. Совершенствование бега на средние дистанции 6. Совершенствование эстафетного бега 7. Совершенствование прыжков в длину с разбега 8. Совершенствование метания гранаты 9. Бег по прямой с различной скоростью 10. Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки), 3000м (юноши) 11. Совершенствование бега по пересеченной местности		

	12. Сдача контрольных нормативов		
	Контрольные работы по теме	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки), 3000м (юноши).	2	
Раздел 5. Спортивные игры		22	
Тема 5.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		ОК 4 ОК 8
	Практические занятия	12	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по Т.Б. Правила баскетбола 2. Совершенствование ведения и передач мяча в движении 3. Совершенствование бросков мяча 4. Совершенствование бросков мяча со средней и дальней дистанции 5. Совершенствование приемов нападения и защиты 6. Тактическое взаимодействие в защите 7. Совершенствовать разновидности бросков 8. Совершенствовать добивания мяча и разновидности броска в прыжке в сочетании с развитием скоростно-силовых качеств и быстроты 9. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении и защите сочетании с развитием специальной выносливости 10. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите в условиях игрового противоборства 11. Штрафные броски 12. Сдача контрольных нормативов 		
Тема 5.2 Волейбол	Содержание учебного материала	10	ОК 4 ОК 8
	Практические занятия	10	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по Т.Б 2. Совершенствование элементов техники 3. Совершенствование приема и передач мяча 4. Совершенствование тактических действий в нападении 5. Совершенствование верхней и нижней прямых подач 6. Совершенствование приема мяча после подачи 		

	7. Нападающий удар с задней линии 8. Совершенствование подач мяча 9. Учебно-тренировочная игра		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	1	
	Совершенствование элементов техники	1	
Раздел 4. Коньки		10	
	Содержание учебного материала		ОК 4 ОК 8
	<i>Практические занятия</i>	10	
	1. Вводный инструктаж и техника безопасности 2. История конькобежного спорта 3. Техника падений на льду. 4. Отталкивание правой (левой) ногой 5. Скольжение на двух ногах с помощью 6. Произвольное катание 7. Скольжение на параллельно поставленных ногах. 8. Повороты в движении 9. Работа рук при катании на коньках 10. Бег на коньках по дистанции.		
Раздел 6. Виды спорта по выбору			
Тема 6.1 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	7	ОК 4 ОК 8
	<i>Практические занятия</i>	7	
	1. Инструктаж по Т.Б 2. История развития 3. Работа со штангой 4. Работа с гирями 5. Круговой метод тренировки 6. Упражнения на развитие силы 7. Сдача контрольных нормативов		
Тема 6.2 Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	7	
	<i>Практические занятия</i>	7	
	1. Инструктаж по Т.Б 2. История развития 3. Психофизические навыки		

	<ul style="list-style-type: none"> 4. Снятие физического напряжения 5. Современные методы дыхательной гимнастики 6. Дыхательные упражнения 7. Классические методы дыхания 		
Раздел 2. Гимнастика		16	
	Содержание учебного материала		ОК 4 ОК 8
	<i>Практические занятия</i>	8	
	<ul style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по Т.Б 2. Совершенствование строевых упражнений 3. Совершенствование кувырка вперед и назад 4. Совершенствование кувырка назад в полушпагат 5. Упражнения с партнером 6. Упражнения на развитие гибкости 7. Стойки: на лопатках, на голове, на руках 8. Акробатическая комбинация 9. Итоговое занятие 		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	1	
	Акробатическая комбинация	1	
Раздел 1. Легкая атлетика		17	
	Содержание учебного материала		ОК 4 ОК 8
	<i>Практические занятия</i>	17	
	<ul style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Передача эстафетной палочки снизу и сверху 3. Совершенствование стартового разбега и бега по дистанции 4. Старт в эстафете 5. Финиширование в эстафете 6. Совершенствование бега на средние дистанции 7. Совершенствование финиширования 8. Совершенствование эстафетного бега 9. Совершенствование техники спринтерского бега 10. Совершенствование прыжков в длину с разбега 11. Совершенствование прыжков в высоту 12. Совершенствование метания гранаты 		

	13. Бег по прямой с различной скоростью		
	14. Равномерный бег на дистанцию 2000м(девушки), 3000м(юноши)		
	15. Совершенствование бега по пересеченной местности		
	16. Сдача контрольных нормативов		
	17. Совершенствование кувырка вперед и назад		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	1	
	Передача эстафетной палочки снизу и сверху	1	
Дифференцированный зачет		2	
Консультации		0	
Всего		164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины осуществляется в учебных кабинетах: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами, спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

Оборудование зала:

Перекладина для прыжков в высоту
Сетка в/б любит 9,51м
Стойки для прыжков в высоту 2000
Баскетбольный щит DFC SBA030.48
Гранаты для метания
Секундомер
Рулетка Эстафетные палочки
Набивные мячи
Баскетбольные мячи
Волейбольные мячи
Футбольные мячи для мини-футбола
Футбольные мячи для футбола
Стол для настольного тенниса
Ракетка для настольного тенниса
Мяч для настольного тенниса
Сетка для настольного тенниса
Сетка для волейбола
Сетка для баскетбола
Свисток
Мостик гимнаст. подпруж. 120*60см
Гимнастические маты
Гимнастический мостик
Гимнастический козел
Гимнастический конь
Гимнастическая скакалка
Утяжелители
Гимнастические коврики
Сетка для футбола
Стойки
Ролик Гимнастический
Шведская стенка
Станок комбинированный
Тренажер 4-х позиционная станция
Скамейка для жима горизонтальная
Скамейка для жима под углом вверх
Тренажер «гиперэкстензия»
Тренажер беговая дорожка (министадион) ART1012M
Гриф
Блины
Гири 16кг
Гири 24кг
Гири 32кг

Гантели
Гантель разб.винт.креп. 19,5 кг
Штанга тренировочная 101,5 кг
Штанга тренировочная 45 кг
Штанга тренировочная 70 кг
Штанга 20кг.

Дидактические материалы:

Дидактические папки по всем темам курса с карточками – заданиями для подвижных игр
Темы:

«Легкая атлетика»,
«Плавание»,
«Спортивные игры»
«Лыжная подготовка»,
«Гимнастика»

3.2. Информационное обеспечение реализации программы учебной дисциплины

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.
- 12.Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018.

13. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020.
14. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
15. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020.
16. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2023. N 11.
17. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019.
18. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12.
19. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6.
20. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019.
21. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020.
22. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2022.
23. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019.
24. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020.
25. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2022.
26. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019.
27. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020.
28. Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России // Современное право. 2023. N 2.
29. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019.

3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров

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 33 Сервис, оказание услуг населению (торговля, техническое обслуживание, ремонт, предоставление персональных услуг, услуги гостеприимства, общественное питание и пр.).

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 33 Сервис, оказание услуг населению (торговля, техническое обслуживание, ремонт, предоставление персональных услуг, услуги гостеприимства, общественное питание и пр.).

Реализацию программы дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» обеспечивает: Дубинин Евгений Олегович, преподаватель КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства».

Образование: Сибирский федеральный университет, институт физической культуры, спорта и туризма, специалист по физической культуре.

Повышение квалификации:

2019г. – ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» повышение квалификации по программе «Медико-биологические и организационные основы здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом», удостоверение, 72 часа;

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

2021 г. – КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства» повышение квалификации по программе «Организация обеспечения доступности образовательных услуг для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных учреждениях», удостоверение, 72 часа;

2022 г. - ООО «Инфоурок» повышение квалификации по программе «Спортивная диетология и нутрициология», удостоверение, 72 часа;

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

2022 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.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
умения: <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 профессии (специальности) 	<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</p>	<p>Форма: индивидуальная</p> <p>Метод: сдача контрольного норматива</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 профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения 	<p>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 ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Метод контроля фронтальная и индивидуальная беседа, тестирование, письменный опрос, контрольная работа, оформление таблиц и схем</p>
--	---	---