

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

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

РАССМОТРЕНО

методической комиссией
протокол № 10 от 10.06.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор КГБПОУ «ККОТиП»
_____/Н. В. Журова/
Приказ № 01-61-1П от 30.06.2025 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
_____/ Е.В. Миля

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: Токарев Евгений Алексеевич, преподаватель КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 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 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
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)	-
самостоятельная работа	9
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «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		32	ОК 4 ОК 8
	Содержание учебного материала		
	<i>Практические занятия</i>	27	
	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		
	Контрольные работы по теме	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Низкий старт. Упражнения на пресс. Подтягивание, отжимание, прыжки через скакалку. Прыжки в длину. Передача эстафетной палочки. Силовые упражнения.	5	
Раздел 2. Плавание		16	ОК 4 ОК 8
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	14	
	1. Инструктаж по т.б. 2. Техника кроля на спине 3. Движения ногами с подвижной опорой 4. Движения ногами с подвижной опорой 5. Движения ногами без опоры 6. Движения ногами без опоры 7. Движения руками 8. Движения руками 9. Согласованные движения ног и рук 10. Согласованные движения ног и рук 11. Правильное дыхание 12. Правильное дыхание 13. Упражнения по обучению старта и поворота 14. Упражнения по обучению старта и поворота		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Упражнения на пресс, релаксацию, дыхание. Упражнения на развитие силы. Упражнения на йогу. Подтягивание, отжимание.	5	
Раздел 3. Лыжная подготовка		45	
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	35	
	1. Инструктаж по Т.Б		
	2. История лыжного спорта		ОК 4

	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 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		ОК 8
	Контрольные работы по теме	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
	Низкий старт. Упражнения на пресс. Подтягивание, отжимание, прыжки через скакалку.	10	
	Раздел 4. Коньки	15	
	Содержание учебного материала		
	<i>Практические занятия</i>	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 7. Повороты в движении 8. Бег на коньках по дистанции		ОК 4 ОК 8
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	3	

	Упражнения на силу, выносливость, дыхание. Упражнения на гибкость.		
Раздел 1. Легкая атлетика		18	
	Содержание учебного материала		ОК 4 ОК 8
	<i>Практические занятия</i>	12	
	1. Инструктаж по Т.Б 2. Передача эстафетной палочки 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		
	Контрольные работы по теме	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	6	
	Прыжки в длину. Передача эстафетной палочки. Силовые упражнения.		
Раздел 5. Спортивные игры		22	
Тема 5.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		ОК 4 ОК 8
	<i>Практические занятия</i>	12	
	1. Инструктаж по Т.Б 2. Совершенствование ведения и передач мяча в движении 3. Совершенствование бросков мяча 4. Добивания мяча 5. Совершенствование добивания мяча 6. Накрывание и отбивание мяча 7. Совершенствование бросков мяча со средней и дальней дистанции		
	Контрольные работы по теме	1	
Тема 5.2 Волейбол	Содержание учебного материала	10	ОК 4 ОК 8
	<i>Практические занятия</i>	10	
	1. Инструктаж по Т.Б 2. Совершенствование элементов техники 3. Совершенствование приема и передач мяча 4. Прием мяча после подачи		

	5. Совершенствование верхней и нижней прямых подач		
	6. Совершенствование приема мяча после подачи		
	Контрольные работы по теме	1	
Раздел 6. Виды спорта по выбору		14	OK 4 OK 8
Тема 6.1 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	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		
	Контрольные работы по теме	1	
Тема 6.2 Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	7	OK 4 OK 8
	Практические занятия	7	
	1. Инструктаж по Т.Б 2. История развития 3. Психофизические навыки 4. Снятие физического напряжения 5. Современные методики дыхательной гимнастики 6. Дыхательные упражнения 7. Классические методы дыхания		
Раздел 2. Гимнастика		16	OK 4 OK 8
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	8	
	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		
	Контрольные работы по теме	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	

	Упражнения на пресс, релаксацию, дыхание.		
Раздел 1. Легкая атлетика		29	
	Содержание учебного материала		ОК 4 ОК 8
	<i>Не предусмотрено</i>		
	<i>Практические занятия</i>	12	
	1. Инструктаж по Т.Б 2. Передача эстафетной палочки снизу и сверху 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		
	Контрольные работы по теме	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	17	
	Низкий старт. Упражнения на пресс. Подтягивание, отжимание, прыжки через скакалку. Прыжки в длину. Передача эстафетной палочки. Силовые упражнения.		
Раздел 4. Коньки		7	
	Содержание учебного материала		ОК 4 ОК 8
	<i>Практические занятия</i>	6	
	1.Инструктаж по Т.Б		
	2.Отталкивание правой (левой) ногой		
	3.Скольжение на двух ногах с помощью.		
	4.Произвольное катание		
	Контрольные работы по теме	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	1	

	Упражнения на пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через скакалку. Упражнения на релаксацию. Упражнения на дыхание . Упражнения на гибкость.		
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

Гиря 16кг.

Гиря 24кг.

Гиря 36кг.

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 06 Связь, информационные и коммуникационные технологии (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет).

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, имеют дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях направления 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: Токарев Евгений Алексеевич, преподаватель КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства».

Образование: Сибирский Государственный Университет науки и технологии имени академика М. Ф. Решетнева (магистратура), специальность: Управление персоналом.

Повышение квалификации:

2021 г. – Сибирский Государственный Университет науки и технологии имени академика М. Ф. Решетнева; профессиональная переподготовка по программе «Тренер, инструктор, педагог по физической культуре»

2022 г. - КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства», «Роль педагогических работников в формировании непрерывной инклюзивной образовательной среды в СПО», 72 часа, удостоверение.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
умения: - 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) знания: - 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)	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые	Форма: индивидуальная Метод: сдача контрольного норматива Метод контроля фронтальная и индивидуальная беседа, тестирование, письменный опрос, контрольная работа, оформление таблиц и схем

• Средства профилактики перенапряжения	умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	
--	---	--