

Подписано цифровой
подписью:
ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
КАЛИНИНГРАДСКОЙ
ОБЛАСТИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
"КОЛЛЕДЖ
МЕХАТРОНИКИ И
ПИЩЕВОЙ ИНДУСТРИИ"
Дата: 2023.07.20 15:17:17
+02'00'

Директор ГБУ Калининградской области
ПОО «Колледж мехатроники и пищевой
индустрии»

А.В.Даниленков
01* июня 2023г.

М.П.



Физическая культура

2023 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

Организация-разработчик: государственное бюджетное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Колледж мехатроники и пищевой индустрии»

Разработчики:

Комарецкая Дарья Михайловна, преподаватель

Рекомендовано

Методист ГБУ Калининградской области ПОО
«Колледж мехатроники и пищевой индустрии»



Е.А. Николаева

01 июня 2023 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

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 43.00.00 Сервис и туризм.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: является частью общего гуманитарного и социально – экономического цикла.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
2. основы здорового образа жизни;
3. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
4. средства профилактики перенапряжения

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	52
в том числе:	
Самостоятельная учебная работа	-
Учебных занятий	52
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
Раздел 1. Практическая часть			52	ОК 06-08
Тема 1.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		17	
	1 Метание гранаты	3		
	2 Прыжки в длину	3		
	3 Бег	3		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)			
	Практические занятия: Обучение техники метания гранаты с места. Обучение техники метания гранаты с разбега Обучение техники бега на короткие дистанции. Обучение техники прыжка в длину с места, с 3 метров. Обучение и совершенствование техники бега на средние дистанции. Обучение техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Обучение техники бега на дистанции 60 метров. Обучение техники бега на финише. Обучение техники бега на средние дистанции Обучение эстафетному бегу. Передача палочки. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Передача в движении. Обучение технике бега на дистанции Преодоление полосы препятствий.			
	Контрольные работы (не предусмотрены)			
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		17	
	1 Кроссовая подготовка	3		ОК 06-08
	Лабораторные работы (не предусмотрены)			
	Практические занятия: Обучение бегу в заданном темпе. Обучение высокому и низкому старту. Обучение стартовому разгону, финишированию. Обучение правильной постановке стопы при ходьбе и беге в заданном темпе. Закрепление навыков в правильной постановке стопы. Обучение правильным движениям рук при ходьбе в заданном темпе. Проверка усвоения темпа бега в кроссе на определённой дистанции. Обучение ритмичному и глубокому дыханию.			

	Обучение и совершенствование техники бега на кроссовой дистанции. Обучение технике бега на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)					
	Контрольные работы (не предусмотрены)					
Тема 1.3 Гимнастика атлетическая	Содержание учебного материала			16	ОК 06-08	
	1	Шест	3			
	2	Брусья и перекладина	3			
	3	Конь	3			
	4	Гиря	3			
	5	Развитие силовой выносливости	3			
	Лабораторные работы (не предусмотрены)					
	Практические занятия: Обучение лазанью по шесту. Обучение подъёму переворотом. Обучение соскоку махом назад. Обучение техники упражнений для развития мышц груди. Обучение техники упражнений для развития брюшного пресса. Обучение рывка гири 16 кг. Обучение жиму штанги лёжа. Обучение техники упражнений для развития мышц ног. Обучение техники толчка 2-х гирь по 16 кг. Обучение техники упражнений для развития мышц ног. Обучение техники толчка гири 16 кг. Обучение техники упражнений для развития мышц спины. Развитие силовой выносливости. Выполнение упражнений на перекладине и брусьях. Выполнение упражнений для развития мышц груди Выполнение упражнений для развития брюшного пресса Выполнение упражнений для развития плечевого пояса и рук Выполнение упражнений для развития мышц спины Выполнение упражнений для развития мышц бедра Выполнение упражнений для развития дельтовидных мышц Выполнение упражнений для развития силовой выносливости Выполнение упражнений для развития мышц и силы рук Выполнение упражнений для развития плечевого пояса Выполнение упражнений для развития прыгучести Выполнение упражнений для развития силовой выносливости на тренажерах Выполнение упражнений с гирями 16 кг. – рывок Выполнение упражнений с гирями 16 кг. – толчок, рывок					
				</		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Минимальное материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

Перекладина гимнастическая;

Брусья гимнастические;

Штанга;

Гири;

Маты;

Кольца и мячи баскетбольные;

Сетка и мячи волейбольные;

Комплексные силовые тренажёры;

Велотренажёры электрические;

Беговая дорожка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Лях В. И. Физическая культура. 10 — 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с.: ил. — ISBN 978-5-09-028994-8.

<http://www.belgtis.ru/Docs/Физическая%20культура%20учебник%20%20В.И.%20Лях%20%202012.pdf>

Бишаева А. А. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. — М.: Издательский центр «Академия», 2015. — 25 с.

http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2015/08/15_Physical-culture.pdf

Дополнительные источники:

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования – 14-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 176 с.

http://www.academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_114101503.pdf

3.3. Организация образовательного процесса

Изучению дисциплины должно предшествовать изучение общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров

Квалификация педагогических работников реализующих программы учебной дисциплины должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах: наличие высшего профессионального образования, соответствующего профилю дисциплины; получение дополнительного

профессионального образования по программам повышения квалификации, в том в том числе в профильных организациях, не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Промежуточным контролем освоения обучающими дисциплины является дифференцированный зачет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертная оценка выполнения индивидуальных домашних заданий. Экспертная оценка в рамках текущего контроля на практических занятиях. Экспертная оценка в рамках зачетных мероприятий по дисциплине.
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Экспертная оценка выполнения индивидуальных домашних заданий. Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося при выполнении заданий дифференцированного зачета
пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Экспертная оценка выполнения индивидуальных домашних заданий.
Знания:	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Экспертная оценка выполнения индивидуальных домашних заданий. Экспертная оценка в рамках текущего контроля на практических занятиях. Экспертная оценка в рамках зачетных мероприятий по дисциплине.
Основы здорового образа жизни	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях, при выполнении домашних работ.

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	Экспертная оценка выполнения индивидуальных домашних заданий. Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося при выполнении заданий дифференцированного зачета
средства профилактики перенапряжения	Экспертная оценка выполнения индивидуальных домашних заданий. Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося при выполнении заданий дифференцированного зачета