ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "КОЛЛЕДЖ МЕХАТРОНИКИ И ПИЩЕВОЙ ИНДУСТРИИ"

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "КОЛЛЕДЖ МЕХАТРОНИКИ И ПИЩЕВОЙ ИНДУСТРИИ"
Дата: 2024.05.14 16:22:47 +02'00'

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГБУ Калининградской области ПОО «Колледж мехатроники и пищевой индустрии»

Н.В. Шуманская
27.04.2024 г.

М.П.

# ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.08 Физическая культура

2024 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

**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:<br>Обучение техники метания гранаты с места.<br>Обучение техники метания гранаты с разбега<br>Обучение техники бега на короткие дистанции.<br>Обучение техники прыжка в длину с места, с 3 метров.<br>Обучение и совершенствование техники бега на средние дистанции.<br>Обучение техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».<br>Обучение техники бега на дистанции 60 метров.<br>Обучение техники бега на финише.<br>Обучение техники бега на средние дистанции<br>Обучение эстафетному бегу. Передача палочки.<br>Обучение и совершенствование эстафетного бега. Передача в движении.<br>Обучение технике бега на дистанции<br>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:<br>Обучение бегу в заданном темпе.<br>Обучение высокому и низкому старту.<br>Обучение стартовому разгону, финишированию.<br>Обучение правильной постановке стопы при ходьбе и беге в заданном темпе.<br>Закрепление навыков в правильной постановке стопы.<br>Обучение правильным движениям рук при ходьбе в заданном темпе.<br>Проверка усвоения темпа бега в кроссе на определённой дистанции.<br>Обучение ритмичному и глубокому дыханию. | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Обучение и совершенствование техники бега на кроссовой дистанции.<br>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** | |
| | 1 Шест | *3* | | ОК 06-08 |
| | 2 Брусья и перекладина | *3* | | |
| | 3 Конь | *3* | | |
| | 4 Гиря | *3* | | |
| | 5 Развитие силовой выносливости | *3* | | |
| | Лабораторные работы (не предусмотрены) | | | |
| | Практические занятия:<br>Обучение лазанью по шесту.<br>Обучение подъёму переворотом.<br>Обучение соскоку махом назад.<br>Обучение техники упражнений для развития мышц груди.<br>Обучение техники упражнений для развития брюшного пресса.<br>Обучение рывка гири 16 кг.<br>Обучение жиму штанги лёжа.<br>Обучение техники упражнений для развития мышц ног.<br>Обучение техники толчка 2-х гирь по 16 кг.<br>Обучение техники упражнений для развития мышц ног.<br>Обучение техники толчка гири 16 кг.<br>Обучение техники упражнений для развития мышц спины.<br>Развитие силовой выносливости.<br>Выполнение упражнений на перекладине и брусьях.<br>Выполнение упражнений для развития мышц груди<br>Выполнение упражнений для развития брюшного пресса<br>Выполнение упражнений для развития плечевого пояса и рук<br>Выполнение упражнений для развития мышц спины<br>Выполнение упражнений для развития мышц бедра<br>Выполнение упражнений для развития дельтовидных мышц<br>Выполнение упражнений для развития силовой выносливости<br>Выполнение упражнений для развития мышц и силы рук<br>Выполнение упражнений для развития плечевого пояса<br>Выполнение упражнений для развития прыгучести<br>Выполнение упражнений для развития силовой выносливости на тренажерах<br>Выполнение упражнений с гирями 16 кг. – рывок<br>Выполнение упражнений с гирями 16 кг. – толчок, рывок | | | |
| **Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета** | | | **2** | |
| | **Всего:** | | **52** | |

## 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 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 284904154893307766464458434654888258361777585618

Владелец Шуманская Наталья Владимировна

Действителен С 02.09.2024 по 02.09.2025