

«Утверждаю»

Директор ГБУ Калининградской области ПОО

«Колледж мехатроники и пищевой индустрии»

А.В.Даниленков

01 июня 2022 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2022 г.

Программа учебной дисциплины **«Физическая культура»** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

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

Разработчик:

Комарецкая Дарья Михайловна, преподаватель

Рекомендовано

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



Я.А.Федоренко

31 мая 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, относящейся к укрупненной группе профессий, специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	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)	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	174
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	164
Самостоятельная работа	10
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	48	
Тема 1.1. Спринтерский бег	Практические занятия		ОК 8
	Вводный урок. Личная гигиена. Значение физической культуры. Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты.	6	
	Тематика практических занятий	32	
	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Развитие быстроты, силы. Техника низкого и высокого старта. Закрепление техники бега на короткие дистанции. Бег 30, 60м. Развитие быстроты.	2	
	Финальное усилие. Бег на короткие дистанции. Развитие физических качеств: силы, быстроты.	2	
	Закрепление техники низкого и высокого старта. Закрепление техники бега на короткие дистанции. Бег 100м. Развитие физических качеств: быстроты и силы.	2	
Тема 1.2 Челночный бег.	Техника челночного бега. Челночный бег 3х10м, 5х10 м. Развитие координационных способностей, ловкости.	2	
	Челночный бег 5х10 м. Челночный бег 10х10 м. Развитие координационных способностей, ловкости.	2	
Тема 1.3 Метание мяча и гранаты.	Инструктаж по ТБ. Техника метания гранаты. Закрепление техники метания гранаты. Развитие физических качеств: силы, ловкости	2	
	Закрепление техники метания гранаты. Бросок набивного мяча из различных и.п. Развитие физических качеств: силы, ловкости.	2	

	Закрепление техники метания гранаты. Разнообразные прыжки и многоскоки. Развитие физических качеств: силы, ловкости.	2	
Тема 1.4 Прыжки в длину.	Инструктаж по ТБ. Техника прыжка в длину с места. Закрепление техники прыжка в длину с места. Развитие силовых и координационных способностей.	2	ОК 8
	Закрепление техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	Развитие силовой выносливости. Многоскоки. Техника прыжка в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега. Тройной прыжок.	2	
Тема 1.5 Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.	Техника эстафетного бега. Закрепление техники эстафетного бега. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100м, 4х400м. Развитие быстроты, скоростной выносливости.	2	
	Техника бега на средние дистанции. Закрепление техники бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости.	2	
Тема 1.6 Бег на длинные дистанции. подготовка.	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200-400-600-800м. Бег 500м (девушки), 800м (юноши). Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости.	2	
	Бег 1000м. Развитие выносливости.	2	
	Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши). Развитие выносливости.	2	

Самостоятельная работа: 1. Самостоятельная отработка бега (медленный и быстрый, с выполнением заданий, бег в чередовании с ходьбой). 2. Упражнения для развития плечевого пояса. 3. Упражнения для мышц брюшного пресса. 4. Упражнения для развития быстроты. 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 подхода). 7. Упражнения на формирование правильной осанки. 8. Упражнения на расслабление мышц. 9. Пресс за 30 сек. 10. Упражнения для развития прыгучести. 11. Упражнения на дыхание. 12. Упражнения на гибкость. 13. Приседание 2-е серии по 30 сек. 14. Дыхательные упражнения. 15. Упражнения для укрепления мышц спины. 17. Написание рефератов по разделам программы. 18. Комплекс ОРУ. 19. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений с предметами (с мячами). 20. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений с предметами, проведение отдельной части занятия с группой студентов.		10	ОК 8
Раздел 2.	Волейбол	56	
Тема 2.1 Стойки и перемещения волейболиста.	Практические занятия		
	Инструктаж по ТБ. Терминология игры в волейбол. Правила игры. Перемещения в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие координационных способностей.	12	ОК 8
Тема 2.2	Тематика практических занятий	44	ОК 8
	Закрепление верхнего приема и передачи мяча на месте, после перемещений, в	2	

Передача мяча	прыжке. Развитие прыгучести. Учебная игра.		ОК 8
	Нижний прием и передача мяча на месте индивидуально и в парах, после перемещений, в прыжке. Нижний прием после подачи. Прием и передача мяча. Групповые упражнения через сетку. Развитие прыгучести. Учебная игра	2	
	Верхний прием и прием мяча после подачи. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя и нижняя передача у стенки, в парах, через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	
Тема 2.3 Подача мяча.	Закрепление нижней подачи мяча. Подача на партнера на расстоянии 8-9м. Подачи из-за лицевой линии. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	
	Закрепление верхней подачи мяча. Подача на партнера на расстоянии 8-9м. Подачи из-за лицевой линии. Учебная игра. Развитие силы.	2	
	Подача мяча на партнера. Нижняя и верхняя подача. Подача мяча в разные игровые зоны. Закрепление верхней и нижней подачи мяча. Подача на партнера на расстоянии 8-9м. Подачи из-за лицевой линии. Учебная игра. Развитие ловкости.	2	
	Подача мяча по точкам. Нижняя и верхняя подача. Подача в левую и правую части площадки. Учебная игра. Развитие прыгучести.	2	
	Подача мяча в прыжке. Подача по точкам. Учебная игра. Развитие силы.	2	

Тема 2.4 Нападающий удар	Нападающий удар. Варианты нападающего удара через сетку (толчком двумя ногами с места, с разбега в 1, 2, 3 шага). Учебная игра.	2	ОК 8
	Нападающий удар по ходу. Варианты нападающего удара через сетку. Атакующие удары по ходу. Учебная игра. Развитие прыгучести.	2	
	Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра. Развитие силы.	2	
	Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра. Развитие силы.	2	
Тема 2.5 Технико-тактическая подготовка. Блокирование.	Одиночный блок. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. Развитие силы.	2	
	Групповые упражнения с подач через сетку. Одиночный и двойной блок, страховка. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. Развитие прыгучести.	2	
	Групповые упражнения с подач через сетку. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные и групповые тактические действия. Учебная игра.	2	
	Прием и передача мяча с подачи. Групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	2	
	Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	2	
	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и страховка. Индивидуальные и групповые действия. Учебная игра.	2	
	Групповые упражнения с подач через сетку. Одиночный и двойной блок. Учебная игра.	2	
	Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Атакующие удары по ходу. Учебная игра.	2	
	Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Атакующие удары по ходу. Учебная игра. Развитие физических качеств.	2	
	Групповые упражнения с подач через сетку. Атакующие удары по ходу. Учебная игра.	2	

Раздел 3.	Баскетбол	46	ОК 8
Тема 3.1 Стойки и перемещения	Практические занятия	12	
	Инструктаж по ТБ. Терминология игры в баскетбол. Правила игры. Стойки и перемещения баскетболиста. Развитие координационных способностей. Воспитание интереса к занятиям баскетболом.		
Тема 3.2 Передача и ловля мяча	Тематика практических занятий	34	
	Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении, с сопротивлением и без сопротивления. Учебная игра. Развитие силы.	2	
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Различные способы передач мяча. Учебная игра. Воспитание интереса к занятиям баскетболом.	2	
	Различные способы ловли и передачи мяча. Учебная игра. Развитие силы и координационных способностей.	2	
Тема 3.3 Ведение мяча	ОРУ. Ведение мяча с изменением и без изменения направления движения. Учебная игра. Развитие ловкости.	2	
	ОРУ. Ведение мяча с изменением и без изменения направления движения, с сопротивлением и без сопротивления защитника. Учебная игра. Развитие силы.	2	
	Ведение мяча в движении. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение с сопротивлением и без сопротивления защитника. Учебная игра. Воспитание трудолюбия, интереса к занятиям баскетболом.	2	
	Ведение мяча в движении с изменением направления движения, с изменением высоты отскока. Учебная игра. Развитие физических качеств.	2	
	Ведение мяча в движении с изменением направления движения, с изменением высоты отскока. Ведение с сопротивлением и без сопротивления защитника. Учебная игра. Развитие физических качеств.	2	
Тема 3.4 Броски	Бросок мяча сверху двумя руками. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие физических качеств.	2	ОК 8
	Броски с различных точек. Учебная игра. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, активности.	2	

	Броски в кольцо после ведения с сопротивлением и без. Различные броски в кольцо после ведения. Учебная игра. Развитие силы.	2	
	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие силы	2	
	Броски в кольцо после подбора мяча, отскочившего от щита. Учебная игра. Развитие прыгучести.	2	
	Броски в кольцо после подбора мяча, отскочившего от щита. Учебная игра. Развитие прыгучести.	2	
	Броски в кольцо после обыгрывания. Трёхочковые броски. Учебная игра. Развитие физических качеств.	2	
Тема 3.5 Технико-тактическая подготовка	Тактика игры в нападении, защите. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	2	ОК 8
	Тактика игры в нападении, защите. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	2	
	Тактика игры в нападении, защите. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	2	
	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват). Учебная игра. Развитие игрового мышления.	2	
	Групповые действия (2х3). Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра.	2	
	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в движении. Учебная игра. Развитие силы.	2	
	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват). Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра.	2	
	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват). Взаимодействие трёх игроков в нападении. Зонная система защиты. Учебная игра.	2	
Раздел 4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.		
Тема 4.1 Реакция на сигнал.	Содержание учебного материала	24	ОК 8
	Тематика практических занятий	24	

	Инструктаж по ТБ. Развитие реакции на сигнал. Развитие статической силы мышц спины.	2	
	Развитие реакции на сигнал. Развитие концентрации внимания.	2	
Тема 4.2 Развитие вестибулярной устойчивости.	Инструктаж по ТБ. Развитие вестибулярной устойчивости. Развитие силы мышц спины. Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.	2	
	Закрепление точности движений. Закрепление вестибулярной устойчивости: упр. на равновесие.	2	
Тема 4.3 Развитие силы	Развитие вестибулярной устойчивости. Развитие силы мышц спины. Набивание теннисного шарика на ракетке за 1 мин – зачет.	2	ОК 8
	Инструктаж по ТБ. Развитие силы мышц брюшного пресса. Развитие ручной ловкости. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на результат) – тест.	2	
	Развитие силы мышц брюшного пресса. Развитие ручной ловкости. Поднимание туловища в сед из положения лёжа 30 сек.	2	
	Закрепление быстроты реакции. Развитие силы мышц ног.	2	
	Повышение активности движений. Развитие подвижности в суставах. Прыжки через скакалку за 30 секунд – зачет.	2	
	Повышение активности движений. Развитие подвижности в суставах. Прыжки через скакалку за 1 минуту – зачет.	2	
	Закрепление быстроты реакции. Развитие силы мышц ног. Прыжки через скакалку вращением вперед за 2 минуты – зачет.	2	
	Закрепление точности движений. Закрепление вестибулярной устойчивости: упр. на равновесие.	2	
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета			
Всего:		174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3 изд. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст] : учебник / - 15 изд.,стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Гелецкая Л. Н.. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва : КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. - Ростов на Дону «Феликс» 2012.- 268 с.
2. Миронова, Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома , 2014. – 197 с.
3. Тимонин, А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / Тимонин, А. И ; под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — Москва, 2013. – 245 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины 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	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины 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)	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо,

		удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Общая физическая подготовка Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия
--	--	---

1.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 284904154893307766464458434654888258361777585618
Владелец Шуманская Наталья Владимировна
Действителен с 02.09.2024 по 02.09.2025