**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ**

**РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**ГБПОУ РК «КЕРЧЕНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Введено в действие  приказом директора  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по ур  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Казак |

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2023г.

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  на заседании методического совета  ГБПОУ РК «Керченский  политехнический колледж»  Протокол №\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_2023 г.  Председатель МС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.В. Казак | Рассмотрено и одобрено  на заседании предметной  цикловой комиссии  профессиональных дисциплин  сферы обслуживания  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2023 г.  Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ю. Р.Г.Педант |

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования, утвержденного приказом от 09 декабря 2016 года №1565 (ред. от 17.12.2020), по специальности 43.02.15. Поварское и кондитерское дело укрупненная группа 43.00.00 Сервис и туризм, с учетом примерной основной образовательной программы специальности 43.02.15. Поварское и кондитерское дело,

Организация-разработчик: ГБПОУ РК «Керченский политехнический колледж»

Разработчики: Кобелев Е.В.–преподаватель

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **6**  **11** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **12** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 Повар и кондитерское дело.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 43.02.15 Повар и кондитерское дело. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 08 | * использоватьфизкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; * применять рациональные приемы двигательныхфункцийв профессиональной деятельности; * пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными дляданной специальности | * о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; * основы здорового образа жизни * условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; * средства профилактики перенапряжения. |

**Личностные результаты.** У выпускника, освоившего образовательную программу, должны быть сформированы личностные результаты реализации программы воспитания (далее – ЛР) в соответствии с Рабочей программой воспитания, входящей в состав настоящей образовательной программы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания**  *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов реализации программы воспитания** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности** (при наличии) | |
| Выполняющий профессиональные навыки в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства | **ЛР 13** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации** (при наличии) | |
| Выполняющий профессиональные навыки в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства с учетом специфики субъекта Российской Федерации | **ЛР 14** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями**  (при наличии) | |
| Стрессоустойчивость, коммуникабельность | **ЛР 15** |
| Осознающий значимость профессионального развития в выбранной специальности | **ЛР16** |
| Осознающий потребность в труде, уважении к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; | **ЛР17** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания, определенные субъектами**  **образовательного процесса** (при наличии) | |
| Мотивация к самообразованию и развитию | **ЛР 18** |
| Сохранение традиций и поддержание престижа колледжа | **ЛР19** |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной нагрузки** | **172** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | 160 |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | 170 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 10 |
| практические занятия | 160 |
| **Промежуточная аттестация**в форме дифференцированног зачета | 2 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименованиеразделовитем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия,самостоятельнаяработаобучающихся** | | | | **Объем часов/**  **в т.ч. в форме практической подготовки** | **Кодыформируемых**  **компетенций** |
| **РАЗДЕЛ 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | | | | | **26/22** | ОК 08 |
| **Тема 1.1. Об-щекультурное и социальное значение физической культуры. Здоро-вый образ жизни.** | **Содержание учебного материала** | | | | 4 |
| 1 | | | 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 |
| **Практические занятия** | | | | 22 | ОК 08 |
| 1 | | | Выполнение комплексов дыхательных упражнений | 2 |
| 2 | | | Выполнение комплексов утренней гимнастики | 2 |
| 3 | | | Выполнение комплексов упражнений для глаз | 2 |
| 4 | | | Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки | 2 |
| 5 | | | Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела | 2 |
| 6 | | | Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия | 4 |
| 7 | | | Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса | 4 |
| 8 | | | Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма | 4 |
| **РАЗДЕЛ 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | | | | **126/120** | ОК 08 |
| **Тема 2.1. Общая физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | | | | **18/16** |
| 1 | | | Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.  Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.  Подвижные игры. |
| **Практические занятия** | | | | **16** |
| 1 | | Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. | | 4 |
| 2 | | Подвижные игры различной интенсивности. | | 12 |
| **Тема 2.2. Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | | | | **22/22** |
| 1 | | | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника  спортивной ходьбы. Прыжки в длину. |
| **Практические занятия** | | | | **22** |
| 3 | | Совершенствование техники бега на короткие, средние дистанции, технике спортивной ходьбы | | 4 |
| 4 | | Совершенствование техники длительного бега | | 4 |
| 5 | | Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | | 4 |
| 6 | | Эстафетный бег 4х100.Челночный бег. | | 4 |
| 7 | | Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | | 6 |
| **Тема 2.3. Спортивные игры** | **Содержание учебного материала** | | | | **17/16** |
| 1 | | | Баскетбол | 1 |
| **Практические занятия** | | | | **16** |
| 8 | | Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча**:** двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. | | 4 |
| 9 | | Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. | | 4 |
| 10 | | Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов | | 8 |
| **Содержание учебного материала** | | | | **17/16** |
| 1 | | Волейбол. | | 1 |
| **Практические занятия** | | | | **16** |
| 11 | | Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. | | 4 |
| 12 | | Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. | | 4 | ОК 08 |
| 13 | | Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов | | 8 |
| **Содержание учебного материала** | | | | **9/8** |  |
|  | 1 | | Бадминтон. | | **1** | ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | **8** |
| 14 | | Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. | | 2 |
| 15 | | Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Выполнение контрольных нормативов | | 6 |
| **Содержание учебного материала** | | | | **9/8** | ОК 08 |
| 1 | | Настольный теннис**.** | | 1 |
| **Практические занятия** | | | | **8** |
| 16 | | Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. | | 2 |
| 17 | | Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов | | 6 |
| **Тема 2.4. Атлети-ческая гимнастик (девушки)** | **Содержание учебного материала** | | | | **12/12** | ОК 08 |
| 1 | | | Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.  Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. | - |
| **Практические занятия** | | | | **12** |
| 18 | | Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ- аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. | | 2 |
| 19 | | Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. | | 2 |
| 20 | | Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. | | 2 |
| 21 | | Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. | | 2 |
| 22 | | Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стрет-чинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. | | 2 |
| 23 | | Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". | | 2 |
| **Тема 2.4. Атлети-ческая гимнастик (юноши)** | **Содержание учебного материала** | | | | **12/12** |
| 1 | | | Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. |
| **Практические занятия** | | | | **12** |
| 18 | | Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. | | 2 |
| 19 | | Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. | | 2 |
| 20 | | Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. | | 2 |
| 21 | | Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. | | 2 |
| 22 | | Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. | | 2 |
| 23 | | Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний | | 2 |
| **Тема 2.5. Кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала** | | | | **22/22** |
| **Практические занятия** | | | | **22** |
| 24 | | Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | |
| **РАЗДЕЛ 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | | | | **18/18** | ОК 08 |
| **Тема 3.1. Сущ-ность и содержа-ние ППФП в до-стижении высоких**  **профессиональных**  **результатов** | **Содержание учебного материала** | | | | - |
| 1 | | | Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. |
| **Практические занятия** | | | | 18 |
| 25 | | Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня | |
| **Промежуточная аттестация** | | **Дифференцированный зачёт** | | | 2 |  |
| **Всего** | | | | | **134** |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, тренажерный зал, оборудованные раздевалки.

Спортивный зал оснащен оборудованием: тренажеры(штанги-3, набор гантели ( 0,5 кг, 1кг, 2кг) -1, многофункциональный тренажер-1, эллиптический тренажер-1), щит баскетбольный-2, часы электронные-1, банкетка-2, щиток футбольный-2, ворота футбольные-2, мяч футбольный-10, мяч баскетбольный-10, кольца баскетбольные-2 , вышка судейская -1, стенка гимнастическая-4, скамейка гимнастическая-6 , стойки волейбольные-1, штанга тренировочная-1, блины разновесовые-2набора , гири разные-5, стол для настольного тенниса-2 , ракетка теннисная-4, мячик теннисный-10, скамейка для обуви-4, скамейка шведская-4 , стеллаж металлический-3, винтовка пневматическая-5, доска шахматная-5, канат (физкультурный)-2, перекладина-1, зеркало-1, кресло мягкое-1, кубки-10, полка книжная-2, сейф-1, стол-4, стул полумягкий-4, тумбочка светлая-2, шкаф для кубков-1, шкаф сервант-1.

Технические средства обучения: музыкальный центр-1, выносные колонки-2, микрофон-4, компьютер с лицензионным программным обеспечением Astra Linux Common edition релиз Орел-1; телевизор-1.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**3.2.1.Основные источники (печатные издания):**

1. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 64 с.
2. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с.
3. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с.
4. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с.
5. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 44 с.
6. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 40 с.
7. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с.
8. Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – Москва: КноРус, 2023. – 214 с.
9. Физическая культура : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 19 изд., стер. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

**3.2.2. Основные электронные издания**

1. *Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
2. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

# **3.2.3Дополнительные источники Интернет ресурсы**

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики [http://sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru/)

Сайт учителей физкультуры <https://fizkulturana5.ru/>

Информационный проект по физической культуре и спорту <https://www.fizkult-ura.ru/>

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни  -условия профессиональной деятельностизоны рискафизического здоровьядля специальности  -средства профилактики  перенапряжения | Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания  Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни  Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики | Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе Дифференцированный зачет |
| Умения:  -использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  -применять рациональныеприемы двигательных функций впрофессиональной деятельности  -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характернымидля данной специальности | Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ,  В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя  Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление  Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине  Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы  Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта  Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях  Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности | Проведение своего комплекса зарядки в группе Наблюдение преподавателя и его устная оценка Выполнение контрольных нормативов Портфолио личных достижений обучающегося Наблюдение преподавателя и его устная оценка  Дифференцированный зачет |