

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**  
**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**  
**«Альметьевский профессиональный колледж»**

**«Рассмотрено»**

на заседании ЦМК  
Председатель ЦМК

И.М. Газизова /И.М Газизова/

Протокол

№ 01 от « 29 » 08 2024 г.

**«Утверждено»**

Директор ГБПОУ  
«Альметьевский  
профессиональный колледж»



А.Ф. Шарипова /А.Ф.Шарипова/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих  
43.01.09 «Повар, кондитер»

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих на базе основного общего образования 43.01.09 «Повар, кондитер».

Организация – разработчик: ГБПОУ «Альметьевский профессиональный колледж»

Разработчик(и): \_\_\_\_\_ Рафикова Р.Р преподаватель физической культуры

Рекомендовано методическим советом протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

# **1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 Физическая культура**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих 43.01.09 «Повар, кондитер»

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области ФГОС среднего общего образования, входит в технический профиль профессионального образования.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

### **1.3.1 Цели дисциплины:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **1.3.2 Задачи дисциплины:**

- воспитание, социализация и самоидентификация обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.
- развитие навыков самостоятельной работы, творческих и интеллектуальных способностей обучающихся.

### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### **1.3.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

#### **Личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **Метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

#### **Предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.3.4 Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций и личностных результатов:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

ЛР5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:**

Всего учебная нагрузка обучающихся - 72 часа.

Нагрузка во взаимодействии с преподавателем-72 часа; в том числе практических занятий-70 часа;

теоретическое занятия-2 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	72
<b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	72
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	-
практические занятия	70
в том числе в форме практической подготовки	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
консультации	-
промежуточная аттестация (в виде экзамена)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	-

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Формируемые компетенции
	<b>1 семестр</b>		
<b>Теоретический раздел.</b>		<b>2</b>	
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Адаптационное занятие. Физическая культура в профессиональной деятельности. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья.	2	ЛР1, ЛР2, ЛР5, ЛР8, ЛР9, ОК1, ОК4, ОК8
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>16</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР5, ЛР8, ЛР9, ОК1, ОК4, ОК8
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника спринтерского бега, 100, (старт, стартовый разгон, бег по прямой, финиширование), учебная игра футбол.	2	
	Техника эстафетного бега, 4x 100 м (старт, стартовый разгон, техника передачи эстафетной палочки) учебная игра футбол.	2	
	КУ-бег 60м, 100 м.	2	
	Развитие скоростно-силовой выносливости, 500 м, развитие выносливости, 1000 м, учебная игра футбол.	2	
	КУ- 500 м.-девушки, 1000 м.- юноши.	2	
	Совершенствование техника прыжка в высоту способом «перешагивание» (разбег, толчок, полет, приземление) учебная игра футбол.	2	
	КУ - прыжки в высоту, в длину с места, учебная игра футбол.	2	
	ГТО летние виды (100 м., кросс, подтягивание на высокой перекладине, челночный бег, метание снаряда на дальность.	2	
<b>Раздел2. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>14</b>	
	Техника безопасности на уроках спортивные игры. Техника нападения. Техника перемещений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты) учебная тренировочная игра.	2	
	Техника владения мячом (ловля, передачи, броски, ведения), учебная тренировочная игра.	2	

	КУ - по технике игры (остановки, броски, ведение, повороты, владения мячом)	2	ЛР1, ЛР2, ЛР5, ЛР8, ЛР9, ОК1, ОК4, ОК8
	Техника защиты перемещения, (стойка, ходьба бег, прыжки, остановки, повороты), учебно-тренировочная игра.	2	
	Техника овладения мячом и противодействия (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, овладение мячом)	2	
	КУ по технике защиты(выбивание, отбивание, накрывание, перемещения, овладение мячом, противодействия)	2	
	Зачет		
	<b>Всего в I семестре</b>	<b>32</b>	
	<b>II семестр</b>		
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>10</b>	
	Техника безопасности на уроках лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременно- одношажного хода, подводящие упражнения, прохождение дистанции до 2 км	2	
	Совершенствование попеременный двушажный подводящие упражнения, ход,	2	
	Совершенствование спусков и подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой», «скользящим шагом»	2	
	КУ по технике спусков и подъемов Техника попеременных ходов Техника спусков и подъемов.	2	
	Передвижение по пересеченной местности 3000-девушки, 5000 м-юноши, КУ соревнование юноши 5000 м, девушки – 3000 м, вольным стилем	2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Практическая часть.</b>	<b>30</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР5, ЛР8, ЛР9, ОК1, ОК4, ОК8
	<b>Совершенствование техники игры.</b>	<b>6</b>	
	Исходные положения (стойки, ходьба, падения, прыжки), подачи (верхние: прямые, боковые, с вращением, без вращения; нижние: двумя руками, одной рукой; Передачи (верхние: двумя руками, одной рукой; нижние: двумя руками, одной рукой)	2	
	Нападающие удары (прямые, боковые с переводом) Блокирование (на месте, в движении)	2	
	КУ - по технике игры (подачи, нападающие удары, передачи мяча)	2	
	<b>Совершенствование тактики игры</b>	<b>4</b>	
	Тактика защиты. Исходные положения (выбор места приподачи, при нападающем ударе, при страховке)	2	

	Передачи (передача прием с подачи, от нападающего удара) Блокирование (одиночное, групповое, зонное, подвижное) КУ - по тактике защиты	2	
	<b>Совершенствование тактики нападения</b>	<b>6</b>	
	Исходные положения (выбор места, без смены места, при смене своей линии, при смене с выходом) Подачи (затрудняя комбинации, «на слабого», меняя способы)	2	
	Передачи для нападающего удара	2	
	Нападающие удары (с использованием времени и пространства, по центру, от края, с задней линии, с длинных передач, с коротких передач) КУ по тактике нападения	2	
<b>Раздел 5 Легкая атлетика.</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>6</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР5, ЛР8, ЛР9, ОК1, ОК4, ОК8
	Совершенствование бег на короткие дистанции 100,200, 400 м. Техника спринтерского бега (старт, стартовый разгон, бег прямой, финиширование), учебная игра футбол.	2	
	Техника эстафетного бега (старт, стартовый разгон, передача эстафетной палочки), учебная игра футбол.	2	
	КУ- челночный бег 10x10 м.(сек), 100 м., эстафета 4x100 м., соревнование.	2	
	<b>Прыжки.</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование техники прыжки в длину с разбега., прыжки в длину с места.	2	
	КУ - прыжки в длину с разбега, с места	2	
	<b>Метание.</b>	<b>4</b>	
	КУ - подтягивание на высокой перекладине, метание гранаты на дальность.	2	
	Сдача норм ГТО летние виды	2	
	Дифференцированный зачет.		
	<b>Всего во II семестре</b>	<b>40</b>	
<b>Индивидуальный проект:</b>			
1. Физическая культура в семье			
2. Азбука оздоровительного бега и ходьбы			
3. Герои Олимпийских игр			
4. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма			
5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры			
<b>Всего</b>		<b>72</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного зала;
- лыжной базы;
- открытой спортивной площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой.
- тренажерного зала;

Наименование	Характеристики товара
Оборудование и инвентарь спортивного зала	Кольца баскетбольные – 2 шт., щиты баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные – 2 шт., мячи баскетбольные – 1 бобруч утяжеленный «Идеальный силуэт» - 3 шт., турник настенный – 2 шт. шт., стойки волейбольные, сетка волейбольная – 1 шт., волейбольные мячи – 13 шт., мячи для мини-футбола – 2 шт., мячи для футбола №5 – 5 шт., набор бадминтонный – 10 шт., волан нейлоновый – 10 шт., обруч стальной 900 мм – 15 шт., палки гимнастические - 15 шт., медицин бол 3 кг. – 3 шт., медицин бол – 4 кг. – 3 шт., Скакалки – 15 шт., Набор для настольного тенниса – 6 шт., степ-платформа – 15 шт., коврик для йоги – 20 шт., гантели-утяжелители V76-0,5 кг. – 3 пары, насос – 2 шт., гантель виниловая 2 кг. – 4 шт., гантель виниловая 3 кг. – 4 шт., гантель виниловая 4 кг. – 4 шт., палки лыжные (165) – 15 пар, секундомер электронный – 2 шт., игла насосная – 5 шт., конус для разметки дорог – 16 шт., манишка сетка 12 шт., набор ракетка мини – 2 шт.,
Открытый стадион широкого профиля	Турник уличный – 1 шт., брусья уличные – 1 шт., рукоход уличный – 1 шт., полоса препятствий, ворота футбольные – 2 шт., мячи футбольные №5 – 5 шт., сетка для переноса мячей – 1 шт., палочки эстафетные – 10 шт., нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», рулетка металлическая – 1 шт., секундомер – 2 шт.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### Основные источники:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д, 2020г
2. Купер К. Аэробика для хорошего настроения. – М., 2021г.
3. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – Киев, 2020г.
4. Лисицин Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека – социальная ценность. – М., 2022г.
5. Литвинов Е.Н., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Как стать сильным и выносливым. – М., 2023.
6. Лищук В.И. Стратегия здоровья. – М., 2022.
7. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика. – М., 2021.
8. Матвеев А.П. Воспитание физических качеств // Теория и методика физического воспитания / под. ред. Б.А. Ашмарина. – М., 2024.
9. Микулин А.А. Активное долголетие. – М., 2021.
10. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству. – М., 2023.

##### Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2021. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикирчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В.

Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.

7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки.

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. [www.goupr32441.narod.ru](http://www.goupr32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)

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

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с11, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	-составление словаря терминов, либо кроссворда -защита презентации/доклада презентации -выполнение самостоятельной работы
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.	-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с	- занятий с учетом индивидуальных особенностей, -составление профиограммы -заполнение дневника самоконтроля -защита реферата -составление кроссворда -фронтальный опрос -контрольное тестирование -составление комплекса упражнений -оценивание практической работы -тестирование -тестирование (контрольная работа по теории) -демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов

