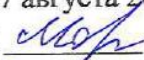


Министерство образования, науки  
и молодежной политики Нижегородской области  
Государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Городецкий Губернский колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОУП.07 Физическая культура  
программы подготовки специалиста среднего звена  
по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело**


г. Городец, 2021

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии  
преподавателей ОБЖ и физической культуры  
Протокол №1 от 27 августа 2021 года  
Председатель МК  /Абаимова А.А./

Автор  /Вотрин И.В./

Составлена в соответствии с ФГОС  
по специальности 43.02.15 Поварское  
и кондитерское дело

Заместитель директора по УМР  
 /Гольчева Л.С./

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.07 *Физическая культура*

## 1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Программа учебного предмета может быть использована при разработке программ дополнительного образования спортивной направленности.

## 1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

ОУП.07 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения предмета

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### • *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).

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- 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.

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- основы здорового образа жизни

В результате освоения предмета обучающийся должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия

двигательной активности.

- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Всего образовательной нагрузки</b>	<b>117</b>
<b>Самостоятельная учебная работа</b>	<b>0</b>
<b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателями,</b>	<b>117</b>
в том числе:	
практические занятия	117
<b>Форма аттестации по предмету – зачет (1 семестр), дифференцированный зачет (2 семестр)</b>	



## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
Легкая атлетика		<b>36</b>	
	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике	2	1,2
	Разучивание техники бега Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, разгон, финиширование	2	
	Бег на дистанцию 60м – контроль Техника передачи эстафеты	2	
	Бег 100м - контроль Эстафетный бег 4x100	2	
	Бег 200м – контроль Переменный бег	2	
	Челночный бег 3X9м - контроль Подвижные игры с элементами л/а	2	
	Бег на дистанцию 1000м - контроль Кроссовый бег	2	
	Прыжок в длину с места - контроль Техника прыжка в длину с разбега	2	
	Техника метания гранаты	2	
	Бег с переменной скоростью Бег на развитие выносливости	2	
	Прыжок в длину с разбега – контроль Техника тройного прыжка	2	
	Бег 1500 м – девушки, 3000 м – юноши	2	
	Метание гранаты – контроль Подвижные игры с элементами л/а	2	
	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	2	
	Кросс 5000 метров без учета времени	2	
	Бег через барьеры. Ознакомление с техникой	2	
	Специальная легкоатлетическая подготовка. Ознакомление со спецификой тренировочного процесса	2	
	Выполнение учебно-контрольных нормативов	2	

<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>24</b>	1,2
	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры.	2	
	Стойки, перемещения. Техника передачи и ловли мяча Упражнения с мячами.	2	
	Техника броска мяча Штрафной бросок и бросок со средней линии	2	
	Ведение мяча. Обманные действия	2	
	Приёмы техники защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча	2	
	Приемы техники нападения: заслон, обманные действия, проход под кольцо	2	
	Тактика защиты: индивидуальная и зонная защита	2	
	Тактика нападения: стенка, быстрый прорыв, восьмерка	2	
	Выполнение учебно-контрольных нормативов	2	
	Учебно-тренировочная игра по правилам баскетбола	2	
<b>Гимнастика</b>		<b>14</b>	1,2
	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения	2	
	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Висы и упоры	2	
	Упражнения у гимнастической стенки Упражнения для развития гибкости	2	
	Акробатический комплекс на матах	2	
	Акробатический комплекс на матах - контроль	2	
	Комплекс ОРУ на 16 и 24 счета	2	
	Комплекс ОРУ на 16 и 24 счета - контроль	2	
<b>Самостоятельная работа</b> внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях участие в спортивных состязаниях колледжа, подготовка рефератов и докладов	<b>7</b>	3	
<b>Спортивные игры. Мини-футбол</b>		<b>16</b>	1,2
	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Правила игры. Упражнения с мячом	2	
	Техника удара по мячу Техника выполнения передачи	2	
	Ведение, остановка мяча Обманные действия	2	
	Выполнение контрольных нормативов: «Змейка», «Звезда», «Пас + удар» в парах	2	

	Разыгрывание мяча со стандартных положений Удар с лёта	2	
	Командные взаимодействия в защите и атаке	2	
	Учебно-тренировочная игра по правилам мини-футбола	4	
		<b>24</b>	1,2
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры.	2	
	Стойки и перемещения в волейболе Упражнения с мячами	2	
	Техника передачи и приёма мяча сверху двумя руками (индивидуально, в парах, в группах, через сетку)	2	
	Техника передачи и приёма мяча снизу двумя руками (индивидуально, в парах, в группах, через сетку)	2	
	Техника подачи мяча снизу и сверху	2	
	Сдача учебных нормативов: прием мяча сверху-снизу, подача мяча через сетку в зоны.	2	
	Техника нападающего удара	2	
	Тактика нападения: первый темп, «Волна»	2	
	Техника защиты: блок, нырок под мяч	2	
	Подвижные игры с элементами волейбола	2	
	Учебно-тренировочная игра в волейбол	4	
		<b>Индивидуальное проектирование</b> Силовая подготовка юных спортсменов и juniоров в волейболе; Спортивная диета для спортсменов – эктоморфов; Физическое развитие как показатель здоровья и трудоспособности; Развитие ловкости; Влияние л/а на уровень физической подготовки повара; Методика развития физических качеств и свойств личности в процессе занятия тяжелой - атлетикой; Мой любимый вид спорта и его влияние на физическое состояние организма; Профессия повара: творчество и физическая подготовка; Развитие силовых качеств на занятиях по физической культуре; Развитие быстроты на занятиях по физической культуре.	
<b>Зачет</b>		<b>1</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	

	Итого:	<b>117</b>	
--	--------	------------	--

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1 Для реализация программы учебного предмета должны быть предусмотрены специальные помещения:**

Спортивный зал

-для гимнастики:, козел гимнастический, мостик подкидной, , канат для перетягивания, , скамейка гимнастическая, скакалка, обручи, маты гимнастические, штанга, гантели (пара), гиря (16 кг, 24 кг, 8 кг), мяч набивной,

-для легкой атлетики:

гранаты весом 500гр, флажок судейский, секундомеру, эстафетная палочка, аптечка.

- инвентарь для спортивных игр:

мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, щит баскетбольный с кольцами, сетка волейбольная, сетка и столы для настольного тенниса, теннисные ракетки, свисток судейский,

-УМК по дисциплине «Физическая культура»,

-перечень нормативов ГТО для юношей и девушек,

комплект учебной литературы по физической культуре

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Электронные издания (электронные 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)

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Решетников Н.В.Физическая культура: учеб. пособие для СПО/Н.В.Решетников и др.- М.: Академия, 2007.
2. Лях В.И.Физическая культура.10-11 кл./В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2009.

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе поведения практических занятий, а также при выполнении обучающимися индивидуальных заданий и различных видов тестирования.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b> - использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение контрольных комплексов лечебной физкультуры, ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики Выполнение учебных контрольных нормативов
<b>Знания:</b> - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основ здорового образа жизни	Выполнение теоретических самостоятельных заданий (докладов, рефератов) Контрольные опросы, тестирования Выполнение контрольных индивидуальных комплексов упражнений различной направленности Контрольные опросы, тестирования. Составление индивидуальных карт физического развития и подготовленности.

**Примечание:** для лиц с отклонениями в здоровье нормативы и условия выполнения данных нормативов смягчаются. Учитывается состояние здоровья обучающегося, причина его отклонения в здоровье. При этом для некоторых обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья предусматриваются выполнение рефератов по предмету «Физическая культура», а также можно выполнять презентации с докладами (это на выбор самого обучающегося). Зачет и дифференцированный зачет данная группа лиц сдает в индивидуальном порядке. Для некоторых из них (для лиц, полностью освобожденных от нагрузок) предусматривается выполнение теста (с использованием литературы).