

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РСО-АЛАНИЯ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«СЕВЕРО-ОСЕТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТОРГОВО-**  
**ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**ОУД. 06 Физическая культура**

для профессии СПО (ПКРС)

**43.01.09 Повар, кондитер**

Форма обучения: очная

Владикавказ  
2022

**РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО**

Предметно-цикловой комиссией  
математических и естественнонаучных  
дисциплин

Протокол № 10  
от «25» июля 2022 г.

Председатель ПЦК

 И.С. Пархоменко

**СОГЛАСОВАНО**

Методист

 М.Т. Туаева  
«25» июля 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по УВР

 И.М. Дзучева  
«25» июля 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования, на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования (протокол №3 от 21 июля 2015 года). Регистрационный номер рецензии №378 от 23 июля 2015г., ФГАУ «ФИРО».

Разработчик: преподаватель физической культуры Дзагоева Диана Ахсарбековна.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа разработана на основании примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 года). Регистрационный номер рецензии № 383 от 23 июля 2015 года, ФГАУ «ФИРО».

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы профессиональной подготовки квалифицированных рабочих и служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО (ППКРС): **43.01.09 Повар, кондитер**, входящей в состав укрупненной группы профессий **43.00.00 Сервис и туризм**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) при наличии основного (общего), среднего общего образования.

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» является общеобразовательной дисциплиной, из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

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

### • *личностных*:

–готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

–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);

### **Личностные результаты реализации программы воспитания**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. 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.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. 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.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:  
объем образовательной программы - 117 часов.**

## 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>Объем образовательной программы</b>	<b>117</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>117</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	115
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p style="text-align: center;"><b>Тема 1.</b> <b>Легкая атлетика.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b></p>	<b>22</b>	2
	<p>Низкий старт, стартовый разгон на бегание на финиш. Бег 100 метров. Эстафетный бег 4x100м. Бег в коридоре. Прием и передача эстафеты, эстафетный бег 4x100м. Техника метания гранаты. Метание гранаты. Переменный бег с ходьбой 3000 – 4000м. Техника бега на длинные дистанции. Преодоление горизонтальных препятствий. Переменный бег. Гладкий бег.</p>		
	<p><b>Контрольные нормативы</b></p>		
	<p>Низкий старт, стартовый разгон на бегание на финиш. Бег 100 метров. Прием и передача эстафеты, эстафетный бег 4x100м. Метание гранаты. Бег 3000 метров.</p>		
<p style="text-align: center;"><b>Тема 2.</b> <b>Спортивные игры.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b></p>	<b>58</b>	2
	<p><b>Футбол</b>, ведение, остановка, передачи мяча, удары. Перемещение с мячом и без него, забегания. Остановка мяча. Удары по мячу в ворота после ведения с 16,5 метров.</p>		
	<p><b>Волейбол</b>. Прием и передача двумя руками сверху. Прием и передача двумя руками снизу. Прием передача двумя руками сверху и снизу в кругу R 2 м. Передача на точность в заданную зону. Верхние и нижние прямые подачи. Верхние и нижние боковые подачи. Подача на точность в заданную зону. Стопорящий шаг, нападающий удар.</p>		
	<p><b>Баскетбол</b>. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча на месте и в движении. Техника бросков в кольцо двумя руками. Техника бросков в кольцо одной рукой. Действия команды в обороне. Прыжок в длину с места. Техника броска в кольцо с места. Действия команды в нападении. Штрафные броски в кольцо. Техника броска в кольцо в прыжке. Броски в кольцо с 4,5 метра (2x5). Два шага с места. Два шага в движении. Два шага в</p>		

	<p>движении после передачи. Два шага с переводом за спиной. Два шага с ведения. Заслоны и подбор под кольцом.</p> <p><b>Контрольные нормативы</b></p> <p>Остановка мяча. Удары по мячу в ворота после ведения с 16,5 метров. Прием передача двумя руками сверху и снизу в кругу R 2 м. Передача на точность в заданную зону. Подача на точность в заданную зону. Прыжок в длину с места. Штрафные броски в кольцо. Броски в кольцо с 4,5 метра (2x5). Два шага с ведения.</p>		
<b>Тема 3. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>35</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	<p>Подтягивание на перекладине или рывок гири 16 кг. Строевые упражнения (повороты, перестроения). Строевые упражнения (размыкания, смыкания). Строевые упражнения. Упражнения на перекладине (размахивания в висе). Соскоки махом вперед, назад, с поворотами. Подъем переворотом, выход в упор. Поднимание в сед за 1 минуту. Подъем переворотом, перемахправой, левой. Выход зацепом. Наклон вперед из положения стоя. Выход зацепом оборот вперед. Размахивания в упоре на перекладине. Размахивания в упоре переворот. Переворот, соскок вперед прогнувшись. Подъем переворотом, переворот, соскок вперед прогнувшись. Гимнастическая связка на перекладине.</p>		
	<b>Контрольные нормативы</b>		
	<p>Подтягивание на перекладине или рывок гири 16 кг. Строевые упражнения на месте. Поднимание в сед за 1 минуту. Наклон вперед из положения стоя. Гимнастическая связка на перекладине.</p>		
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Итого</b>		<b>117</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.-ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.-репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.-продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обучению**

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия всех помещений и объектов, оснащенных соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программ и видов спорта. Все объекты, для проведения занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенки гимнастические; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), маты гимнастические, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16,кг, секундомеры;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, крепление волейбольных сета (анкера, талрепы) , волейбольные мячи, ворота для мини-футбола и др.

Открытая площадка:

- гимнастический городок (турники, брусья параллельные, рукоход, поручни), ворота мини-футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей стартовые флажки, эстафетные, гранаты для метания 500, 700г и муляжи, рулетка, секундомеры.

- тренажерный зал;

- зал спортивных игр;

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; мини-футболом.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий**

##### ***Основные источники:***

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012

4. № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

5. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3 изд. - Москва: Юрайт, 2017 г. - 493 с. - ISBN 978-5-534-02309-1.

7. Лях В.И. Физическая культура (10-11 класс) Просвещение 2014-255 с.

8. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст]: учебник / - 15 изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2015 г.- 176 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

***Дополнительные источники:***

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. - Ростов на Дону «Феликс» 2012 г.- 268 с.

2. Миронова, Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома , 2014 г. - 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 г. – 245 с.

***Интернет-ресурсы:***

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

[www.gto.ru](http://www.gto.ru) (Официальный сайт «Готов к труду и обороне»).

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи обязательных контрольных заданий, написание рефератов, а также выполнения практических и теоретических индивидуальных норм и требований.

Результаты обучения (предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b> использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеть 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).</p>	<p>Анализ результатов контрольных учебных нормативов; анализ динамики роста двигательных умений и навыков; мониторинг физической подготовленности, дифференцированный зачет.</p> <p>Наблюдение за уровнем индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Наблюдение за функциональным состоянием организма и физической работоспособностью; индивидуальный устный опрос, дифференцированный зачет.</p>
<p><b>Знать:</b> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	