



Федеральное агентство по рыболовству  
БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»  
Калининградский морской рыбопромышленный колледж

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель начальника колледжа по  
учебно-методической работе  
М.С. Агеева

**Рабочая программа учебной дисциплины**


**ООД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

**43.02.15 Поварское и кондитерское дело**


**МО–43 02 15-ООД.09.РП**

|                       |                |
|-----------------------|----------------|
| РАЗРАБОТЧИК           | Ишбулдина И.В. |
| ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ | Судьбина Н.А.  |
| ГОД РАЗРАБОТКИ        | 2023           |

|  |                            |        |
|--|----------------------------|--------|
|  | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |        |
| МО-43 02 15-ООД.09.РП  | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С.2/19 |

### Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...   | 3  |
| 2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                     | 8  |
| 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....           | 15 |
| 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..... | 19 |
| 5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ .....                                   | 19 |

|  |                            |        |
|--|----------------------------|--------|
|  | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |        |
| МО-43 02 15-ООД.09.РП  | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С.3/19 |

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

### **1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ООД.09 «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательной подготовки образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело».

Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

### **1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины**

#### **1.2.1 Цель учебной дисциплины**

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- 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.

**1.2.2 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

| Код и наименование формируемых компетенций   | Планируемые результаты освоения дисциплины   |   |
|--|--|---|
|  | Общие  | Дисциплинарные  |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li><li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li><li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li></ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li><li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li><li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li><li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li><li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li><li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li><li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li></ul> |




|   |  |   |
|---|--|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"><li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li></ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li><li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li><li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li><li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li><li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li><li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li><li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li></ul> |   |
| ОК 04.Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | <ul style="list-style-type: none"><li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li><li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li></ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"><li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li><li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания</li></ul> |



|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"><li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li><li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li><li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li><li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li></ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li><li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li><li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li></ul> | <p>работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li><li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li></ul> |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня | <ul style="list-style-type: none"><li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li><li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li></ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li><li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания</li></ul>   |



|                             |  |   |
|-----------------------------|--|---|
| физической подготовленности | <ul style="list-style-type: none"><li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li><li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li></ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li><li>- давать оценку новым ситуациям;</li><li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li><li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li><li>- оценивать приобретенный опыт;</li><li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li><li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li><li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li></ul> |
|-----------------------------|--|---|

|  |                            |        |
|--|----------------------------|--------|
|  | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |        |
| МО-43 02 15-ООД.09.РП  | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С.8/19 |

## 2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы   | Объем в часах                       |
|--|-------------------------------------|
| <b>Объем образовательной программы</b>                                     | 78                                  |
| <b>в т.ч.</b>  |                                     |
| <b>1. Основное содержание</b>  | 78                                  |
| <b>в т.ч.:</b>   |                                     |
| теоретическое обучение   | 4                                   |
| практические занятия   | 74                                  |
| Индивидуальный проект (да/нет)   | нет                                 |
| <b>Промежуточная аттестация<br/>(экзамен/дифференцированный<br/>зачет)</b> | <i>Дифференцированный<br/>зачет</i> |



**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины**

| Номер занятия<br>(сквозная нумерация) | Наименование разделов и тем учебной дисциплины  | общий объем образовательной программы, час |  |                      |                      |                 |              |                          | Средства обучения                     | Внеаудиторная работа<br>(домашнее задание)            | Уровень освоения | Используемые активные и интерактивные формы обучения | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |                        |
|---------------------------------------|---|--|--|----------------------|----------------------|-----------------|--------------|--------------------------|---------------------------------------|---|------------------|--|--|------------------------|
|                                       |   | объем образовательной программы в ак.час.  | объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час |                      |                      |                 |              |                          |                                       |   |                  |  |  | Самостоятельная работа |
|                                       |   |  | в т. ч. по видам занятий   |                      |                      |                 |              |                          |                                       |   |                  |  |  |                        |
|                                       |   |  | Уроки, лекции  | лабораторные занятия | практические занятия | Курсовая работа | консультации | Промежуточная аттестация |                                       |   |                  |  |  |                        |
| <b>1 Семестр</b>                      |   | <b>34</b>                                  | <b>2</b>   |                      | <b>32</b>            |                 |              |                          |                                       |   |                  |  |  |                        |
|                                       | <b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>  | <b>2</b>                                   | <b>2</b>   |                      |                      |                 |              |                          | <b>Оздоровительные упражнения</b>     | <b>Ежедневные кроссы по 20 мин<br/>Разминка 15мин</b> | <b>1</b>         | <b>ИЛ</b>  |  |                        |
| 1                                     | Теоретические сведения Физической культуры. Правила, требования и техника безопасности на занятиях Физической культурой. ЗОЖ, гигиена, режим дня и нормы ГТО. | 2/2  | 2/2  |                      |                      |                 |              |                          | Лекция                                | Зарядка, прогулка 20 мин                              | 1                | ИЛ   | ОК 08, ЛР 1,2,9,20, 22   |                        |
|                                       | <b>Раздел 5. Легкая Атлетика</b>  | <b>8</b>                                   |  |                      | <b>8</b>             |                 |              |                          | <b>Физический комплекс упражнений</b> | <b>Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)</b>   | <b>2</b>         | <b>КИ</b>  |  |                        |
| 2                                     | Бег на 100 м. Специальные беговые упражнения. Разбор бегового цикла на короткие дистанции.  | 2/4  |  |                      | 2/2                  |                 |              |                          | Спец.упр                              | СБУ   | 2                |  | ОК 08, ЛР 1,2,9,20, 22   |                        |
| 3                                     | Бег 3 км (юн), 2 км (дев). Специальные беговые упражнения. Разбор бегового цикла на длинные дистанции.  | 2/6  |  |                      | 2/4                  |                 |              |                          | Спец.упр                              | СБУ   | 2                |  |  |                        |



КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»

МО-43 02 15-ООД.09.РП

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

С.10/19

|    |  |           |  |  |           |  |  |  |  |                                       |   |          |              |                               |
|----|--|-----------|--|--|-----------|--|--|--|--|---------------------------------------|---|----------|--------------|-------------------------------|
| 4  | К/Н Челночный бег 3*10. Специальные беговые спринтерские упражнения. ОФП                                       | 2/8       |  |  | 2/6       |  |  |  |  | Спец.упр                              | СБУ   | 2        |              |                               |
| 5  | Бег по пересеченной местности. ОФП   | 2/10      |  |  | 2/8       |  |  |  |  | Спец.упр                              | СБУ   | 2        |              |                               |
|    | <b>Раздел 2. Профессионально-ориентированное содержание Общая физическая подготовка. (ОФП).</b>                | <b>18</b> |  |  | <b>18</b> |  |  |  |  | <b>Физический комплекс упражнений</b> | <b>ОФП</b>  | <b>2</b> | <b>КИ ИИ</b> |                               |
| 6  | Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для ОФП. Практическое изучение и подготовка к нормам ГТО. | 2/12      |  |  | 2/10      |  |  |  |  | Общеразвив.упр                        | Зарядка, прогулка                                 | 2        |              | ОК 01, 04 08, ЛР 1,2,9,20, 22 |
|    | <b>Тема 2.1 Составление и проведение занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>            | <b>10</b> |  |  | <b>10</b> |  |  |  |  | <b>Физический комплекс упражнений</b> | <b>ОФП</b>  | <b>2</b> | <b>КИ ИИ</b> |                               |
| 7  | К/Н Подтягивание (юн), подтягивание с низкой перекладины(дев). Упражнения на силу и выносливость. ОФП          | 2/14      |  |  | 2/12      |  |  |  |  | Общеразвив.упр                        | Пресс 3*20  | 2        |              | ОК 01, 04 08, ЛР 1,2,9,20, 22 |
| 8  | К/Н Прыжок в длину с места. ОФП, специальные прыжковые упражнения.   | 2/16      |  |  | 2/14      |  |  |  |  | Общеразвив.упр                        | Отжим. упор руками сзади 3*20                     | 2        |              |                               |
| 9  | К/Н Поднимание туловища из положения лежа на наклонной доске за 30 сек. Упражнения на выносливость. ОФП        | 2/18      |  |  | 2/16      |  |  |  |  | Общеразвив.упр                        | Пресс 3*20  | 2        |              |                               |
| 10 | К/Н Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Упражнения на гибкость. ОФП                      | 2/20      |  |  | 2/18      |  |  |  |  | Общеразвив.упр                        | Выпрыгивания 3*20                                 | 2        |              |                               |
| 11 | К/Н Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Упражнения для развития выносливости и силы. ОФП           | 2/22      |  |  | 2/20      |  |  |  |  | Общеразвив.упр                        | Отжимания 3*15                                    | 2        |              |                               |
|    | <b>Тема 2.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>   | <b>6</b>  |  |  | <b>6</b>  |  |  |  |  | <b>Физический комплекс упражнений</b> | <b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b> | <b>2</b> | <b>КИ ИИ</b> |                               |

Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж



КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»

МО-43 02 15-ООД.09.РП

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

С.11/19

|                                  |  |           |  |  |           |  |  |  |  |                                    |   |          |              |                               |
|----------------------------------|--|-----------|--|--|-----------|--|--|--|--|------------------------------------|---|----------|--------------|-------------------------------|
| 12                               | К/Н Поднятие прямых ног к перекладине (юн), поднятие ног на перекладине до 90гр. (дев). Силовые упражнения. ОФП            | 2/24      |  |  | 2/22      |  |  |  |  | Спец.инвент.                       | Отжим. упор руками сзади 3*20                     | 2        |              | ОК 01, 04 08, ЛР 1,2,9,20, 22 |
| 13                               | Лазание по рукоходу. Упражнения на выносливость. ОФП.  | 2/26      |  |  | 2/24      |  |  |  |  | Спец.инвент.                       | Пресс 3*20  | 2        |              |                               |
| 14                               | К/Н лазание по рукоходу.(юн). Влезание на канат (дев.) До сдачи К/Н по Разделу 2. Спортивная игра.                         | 2/28      |  |  | 2/26      |  |  |  |  | Спец.инвент.                       | Отжим. упор руками сзади 3*20                     | 2        | ОИ           |                               |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры</b> |  | <b>6</b>  |  |  | <b>6</b>  |  |  |  |  |                                    |   | <b>2</b> |              |                               |
| <b>Тема 4.1 Баскетбол</b>        |  | <b>6</b>  |  |  | <b>6</b>  |  |  |  |  | <b>Общеразвивающие и спец.упр.</b> | <b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b> | <b>2</b> | <b>КИ МГ</b> |                               |
| 15                               | Техника безопасности по баскетболу. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски. Остановки и повороты. Учебная игра | 2/30      |  |  | 2/28      |  |  |  |  | Спец.упр                           | СФУ (спец.физ.упр )                               | 2        | ОИ           | ОК 01, 04 08, ЛР 1,2,9,20, 22 |
| 16                               | К/Н штрафной бросок. Учебная игра.   | 2/32      |  |  | 2/30      |  |  |  |  | Спец.упр                           | СФУ   | 2        | ОИ           |                               |
| 17                               | К/Н «ведения-2 шага-бросок». Учебная игра.   | 2/34      |  |  | 2/32      |  |  |  |  | Спец.упр                           | СФУ   | 2        | ОИ           |                               |
| <b>Итого за 1 семестр</b>        |  | <b>34</b> |  |  | <b>32</b> |  |  |  |  |                                    |   |          |              |                               |

Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж



КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»

МО-43 02 15-ООД.09.РП

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

С.12/19

| 2 Семестр |   | 44   | 2   | 42   |  |  |  |  |   |                               |   |   |    |   |
|-----------|---|--|-----|------|--|--|--|--|---|-------------------------------|---|---|----|---|
|           | <b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>  | 2  | 2   |      |  |  |  |  |   | Оздоровительные упражнения    | Ежедневные кроссы по 20 мин<br>Разминка 15мин | 1 | ИЛ |   |
| 1         | Правила, требования и техника безопасности на занятиях Физической культурой. ЗОЖ.   | 2/2  | 2/2 |      |  |  |  |  |   | лекция                        | Зарядка,<br>Прогулки 20-30 минут              | 1 | ИЛ | ОК 01, 04<br>08,<br>ЛР<br>1,2,9,20,<br>22 |
|           | <b>Раздел 3. Гимнастика</b>   | 16   |     | 16   |  |  |  |  |   |                               |   |   |    |   |
|           | <b>Тема 3.1 Основная гимнастика</b>   | 4  |     | 4    |  |  |  |  |   | Физические и общие упражнения | Ежедневные кроссы по 20 мин<br>Разминка 15мин | 2 | КИ |   |
| 2         | Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.                   | 2/4  |     | 2/2  |  |  |  |  |   | Спец.упр                      | Отжимания 2*15                                | 2 |    | ОК 01, 04<br>08,<br>ЛР<br>1,2,9,20,<br>22 |
| 3         | Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазание и перелазание, поднятие и переноска груза. К/Н прыжки через скамейку. | 2/6  |     | 2/4  |  |  |  |  |   | Спец.упр                      | Выпрыгивания 3*20                             | 2 |    |   |
|           |   | объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час |     |      |  |  |  |  | 0 |                               |   |   |    |   |
|           | <b>Тема 3.2 Спортивная гимнастика</b>   | 6  |     | 6    |  |  |  |  |   | Физические и общие упражнения | Ежедневные кроссы по 20 мин<br>Разминка 15мин | 2 | КИ |   |
| 4         | К/Н сгибание рук на брусьях (юн.). Кручение обруча (дев.).  | 2/8  |     | 2/6  |  |  |  |  |   | Спец.инвент.                  | Пресс 3*20                                    | 2 |    | ОК 01, 04<br>08,<br>ЛР<br>1,2,9,20,<br>22 |
| 5         | К/Н Подъем силой (юн). Прыжки на скакалке 20 сек(дев.).   | 2/10   |     | 2/8  |  |  |  |  |   | Спец.инвент.                  | Планка 3*30сек                                | 2 |    |   |
| 6         | К/Н Подъем с переворотом(юн). Поднятие ног до 90 гр. из положения лежа (дев.).  | 2/12   |     | 2/10 |  |  |  |  |   | Спец.инвент.                  | Выпрыгивания 3*20                             | 2 |    |   |

Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж



КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»

МО-43 02 15-ООД.09.РП

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

С.13/19

|    | <b>Тема 3.3 Атлетическая гимнастика</b>  | <b>6</b>  |  |  | <b>6</b>  |  |  |  |                             | <b>Физические и общие упражнения</b>            | <b>Ежедневные кроссы по 20 мин<br/>Разминка 15мин</b> | <b>2</b> | <b>КИ</b>        |   |
|----|--|-----------|--|--|-----------|--|--|--|-----------------------------|---|---|----------|------------------|---|
| 7  | Комплекс упражнений для руки плечевого пояса. Работа на тренажерах. К/Н рывок гири 16 кг. (юн), упражнения с гантелями (дев).  | 2/14      |  |  | 2/12      |  |  |  |                             | Силовые упр.<br>Тренаж.устр                     | Отжимания<br>2*15                                     | 2        |                  | ОК 01, 04<br>08,<br>ЛР<br>1,2,9,20,<br>22   |
| 8  | Комплекс упражнений для мышц спины и живота. Круговая тренировка на тренажерах. К/Н сгибание и разгибание рук со скамейки сериями. (юн), Отжимания с поверхности 50 см. (дев). | 2/16      |  |  | 2/14      |  |  |  | Силовые упр.<br>Тренаж.устр | Пресс 3*20                                      | 2   |          |                  |   |
| 9  | Комплексы упражнений на силовых тренажерах. К/Н (юн), (дев).   | 2/18      |  |  | 2/16      |  |  |  | Силовые упр.<br>Тренаж.устр | Приседания<br>3*25                              | 2   |          |                  |   |
|    | <b>Раздел 4. Спортивные игры</b>   | <b>20</b> |  |  | <b>20</b> |  |  |  |                             | <b>Общеразвивающие и специальные упражнения</b> | <b>Ежедневные кроссы по 20 мин<br/>Разминка 15мин</b> | <b>2</b> | <b>КИ<br/>МГ</b> |   |
|    | <b>Тема 4.2 Волейбол</b>   | <b>14</b> |  |  | <b>14</b> |  |  |  |                             | <b>Спец.упр</b>                                 | <b>ОФП и СФП</b>                                      | <b>2</b> |                  |   |
| 10 | Техника безопасности, изучение правил, судейства. Стойки, перемещения, передачи, прием мяча.   | 2/20      |  |  | 2/18      |  |  |  |                             | Спец.упр  | ОФП и СФП   | 2        | ОИ               | ОК 01,<br>04 08,<br>, ЛР<br>1,2,9,20,<br>22 |
| 11 | Техника и совершенствование нижней, верхней и боковой подачи. Учебная игра. К/Н подачи.  | 2/22      |  |  | 2/20      |  |  |  |                             | Спец.упр  | ОФП и СФП   | 2        | ОИ               |   |
| 12 | К/Н Удержание мяча над собой. Учебная игра.  | 2/24      |  |  | 2/22      |  |  |  |                             | Спец.упр  | ОФП и СФП   | 2        | ОИ               |   |
| 13 | Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Учебная игра.   | 2/26      |  |  | 2/24      |  |  |  |                             | Спец.упр  | ОФП и СФП   | 2        | ОИ               |   |
| 14 | К/Н передача мяча в парах. Техника выполнения приемов мяча с подачи. Учебная игра.   | 2/28      |  |  | 2/26      |  |  |  |                             | Спец.упр  | ОФП и СФП   | 2        | ОИ               |   |
| 15 | Техника нападающего удара. Применение изученных тактик, правил и умений в учебной игре.  | 2/30      |  |  | 2/28      |  |  |  |                             | Спец.упр  | ОФП и СФП   | 2        | ОИ               |   |
| 16 | До сдачи К/Н по волейболу.   | 2/32      |  |  | 2/30      |  |  |  |                             | Спец.упр  | ОФП и СФП   | 2        | ОИ               |   |
|    | <b>Тема 4.3 Футбол</b>   | <b>6</b>  |  |  | <b>6</b>  |  |  |  |                             | <b>Общеразвивающие и специальные упражнения</b> | <b>Ежедневные кроссы по 20 мин<br/>Разминка 15мин</b> | <b>2</b> | <b>КИ<br/>МГ</b> |   |

Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж



КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»


МО-43 02 15-ООД.09.РП

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

С.14/19

|    |   |           |          |  |           |  |  |  |  |                                       |   |          |           |   |
|----|---|-----------|----------|--|-----------|--|--|--|--|---------------------------------------|---|----------|-----------|---|
| 17 | Правила техники безопасности и основные правила игры в футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Обманные движения. Учебная игра | 2/34      |          |  | 2/32      |  |  |  |  | Спец.упр                              | СФУ<br>(спец.физ.упр )                              | 2        | ОИ        | ОК 01,<br>04 08,<br>ЛР<br>1,2,9,20,<br>22 |
| 18 | К/Н ведение мяча 30м. (7-6-5сек). Техника передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.                      | 2/36      |          |  | 2/34      |  |  |  |  | Спец.упр                              | СФУ   | 2        | ОИ        |   |
| 19 | К/Н набивание мяча стопой, коленом (8-11-15раз). Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.                                | 2/38      |          |  | 2/36      |  |  |  |  | Спец.упр                              | СФУ   | 2        | ОИ        |   |
|    | <b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>  | <b>6</b>  |          |  | <b>6</b>  |  |  |  |  | <b>Физический комплекс упражнений</b> | <b>Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)</b> | <b>2</b> | <b>КИ</b> |   |
| 20 | Бег 100 м. Специальные беговые упражнения.  | 2/40      |          |  | 2/38      |  |  |  |  | Спец.упр                              | СБУ   | 2        |           | ОК 01,<br>04 08,<br>ЛР<br>1,2,9,20,<br>22 |
| 21 | Совершенствование техники эстафетного бега. Правила передачи эстафетной палочки. К/Н 4*100м эстафета.                             | 2/42      |          |  | 2/40      |  |  |  |  | Спец.упр                              | СБУ   | 2        |           |   |
| 22 | К/Н Бег на 1500 метров. Подведение итогов курса.  | 2/44      |          |  | 2/42      |  |  |  |  | Спец.упр                              | СБУ   | 2        |           |   |
|    | <b>Итого за 2 семестр</b>   | <b>44</b> | <b>2</b> |  | <b>42</b> |  |  |  |  |                                       |   |          |           |   |
|    | <b>Итого по учебной дисциплине</b>  | <b>78</b> | <b>4</b> |  | <b>74</b> |  |  |  |  |                                       |   |          |           |   |

Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж

|  |                            |         |
|--|----------------------------|---------|
|  | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |         |
| МО-43 02 15-ООД.09.РП  | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С.15/19 |

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия помещений:


1.«Спортивный зал № 1». Оборудование спортивного зала:

- сетка волейбольная NETEX 9,5м\*1,0м-1шт.; -канат-1шт.;
- скамьи-4 шт.;
- шведские стенки-3 шт.;
- кабинки душевые-2 шт.;
- видеомонитор DTK17» 770-1шт.;
- системный блок CPU ATHLON 1600XP шт.;
- стол для настольного тенниса «ЙОЛА»-1шт.;
- сетка н/теннис ЯШИМА-1 шт.; -часы шахматные -4шт.;
- баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150-2 шт.;
- мяч баскетбольный МОЛТЕН-1 шт.; -стол теннисный-3 шт.;
- принтер HP Desk Jet 3420-1 шт.;
- секундомер-1шт.;
- секундомер 507 память 20-1 шт.;
- секундомер 508 память 30-1шт.

2. «Спортивный зал № 2». Оборудование спортивного зала:

- Домик GALAXY PERSEUS 35x12;
- домик WILLERBY GRANADA 34x10;
- насос TOP RL30/7,5;
- беговая дорожка BH G-6425V F3;
- гриф олимпийский сложный замок 214699;
- комплект тренажеров для атлетической подготовки;
- мат гимнастический/тренировочный;
- машина «Блок»; машина для спины;
- шкаф;
- министеплер 207497;
- огнетушитель;
- парус для Ял-6 (комплект);
- пылесос;

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*


|  |                            |         |
|--|----------------------------|---------|
|  | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |         |
| МО-43 02 15-ООД.09.РП  | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С.16/19 |

- рукав «Универсал» 51 мм навязанный;
- силовой тренажер 111342;
- стол для армреслинга;
- тренажер «Гакк»;
- тренажер «Пек-Дек» для грудных мышц;
- тренажер по армспорту;
- тумба;
- штанга 140кг;
- шуруповерт;
- жилет страховочный MQ1;
- защита для корпуса Ж16АХ;
- комплект тренажеров;
- мат гимнастический 1х1;
- машина «Бицепс»;
- машина «Жим сидя»;
- насос;
- насос РС-29-4;
- перчатки для рукопашного боя универсальные с открытыми пальцами;
- тренажер для ног (сгибание-разгибание);
- шлем боксерский классический, кожа;
- рукоход;
- канат горизонтальный, вертикальный;
- скамьи для прессы наклонные;
- козел;
- комплекс силовых тренажеров;
- мишень для дартса;
- грифы;
- «блины» от 1,5 до 50 кг;
- перекладины гимнастические;
- гири от 18 до 64 кг;
- зеркала;
- мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр.

### 3. «Спортивный зал № 3». Оборудование спортивного зала:

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*



|  |                            |         |
|--|----------------------------|---------|
|  | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |         |
| МО-43 02 15-ООД.09.РП  | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С.17/19 |

- Шведские стенки;
- скамейки гимнастические;
- груша;
- борцовский ковер;
- гимнастический городок

Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер.

- 4.Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
- 5.Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный)


Технические средства обучения согласно п. 6.1. образовательной программы по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело».

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе не старше пяти лет с момента издания.

### 3.3 Основные печатные издания

1. Виленский М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/ Виленский М.Я.-М.: КноРус, 2022. -214 on-line.
2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: учебник / И. С. Барчуков. – М.: КноРус, 2021. - 366 on-line.
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. – М.: ИНФРА-М, 2020. - 201 on-line.
4. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Ф.Г.Бурякин, В.С Мартынихин. –М.: КноРус, 2021.- 280 on-line.
5. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2019. - 256 on-line.
6. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Текст]: учебник для сред. проф. образования / В. С. Кузнецов. - 2-е изд. – М.: КноРус, 2022. - 256 с. : ил., табл. - (Среднее проф. образование).
7. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева. - М: КноРус, 2022. - 379 on-line. - (Среднее профессиональное образование).

|  |                            |         |
|--|----------------------------|---------|
|  | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |         |
| МО-43 02 15-ООД.09.РП  | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С.18/19 |

8. Андрюхина, Т. В. Физическая культура: 10-11 классы: учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова. – М.: Русское слово, 2020. - 176 с. - (ФГОС Инновационная школа).

#### **3.4. Основные электронные издания**

1. ЭБС «Book.ru», <https://www.book.ru>
2. ЭБС «ЮРАЙТ», <https://www.biblio-online.ru>
3. ЭБС «Академия», <https://www.academia-moscow.ru>
4. Издательство «Лань», <https://e.lanbook.com>
5. ЭБС «Университетская библиотека онлайн», <https://www.biblioclub.ru>

#### **3.5 Дополнительные источники**

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.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### **Для преподавателей:**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными конституционными законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ) // СЗ РФ. — 2009. — № 4. — Ст. 445.

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации».

3. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

|   |                            |         |
|---|----------------------------|---------|
|  | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |         |
| МО-43 02 15-ООД.09.РП   | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С.19/19 |

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования"

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников".

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

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

| Общая компетенция       | Раздел/Тема  | Тип оценочных мероприятий   |
|-------------------------|--|---|
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 | Р.1;<br>Р.2, Тема 2.1,<br>2.2;<br>Р.3, Тема 3.1,<br>3.2, 3.3;<br>Р.4, Тема 4.1,<br>4.2, 4.3;<br>Р.5. | -защита презентации/доклад-презентации<br>-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;<br>-заполнение дневника самоконтроля;<br>-защита реферата;<br>-фронтальный опрос;<br>-контрольное тестирование;<br>-составление комплекса упражнений;<br>-тестирование;<br>-тестирование (контрольная работа по теории);<br>-демонстрация комплекса ОРУ;<br>-сдача контрольных нормативов;<br>-сдача нормативов ГТО;<br>-выполнение упражнений на дифференцированном зачете. |
| ОК 08                   |  | дифференцированный зачет  |

#### 5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии «Физической культуры»

Протокол № 9 от «10» мая 2023 г.

Председатель методической комиссии  /И.В. Ишбулдина/