



Комитет образования, науки и молодежной политики
Волгоградской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Дубовский зооветеринарный колледж
имени Героя Советского Союза А. А. Шарова»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор «ДЗК им А.А. Шарова»
Н.Я. Корнеев
30.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП. 09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ПО ПРОФЕССИИ 43.01.09 «ПОВАР-КОНДИТЕР»
естественнонаучного профиля
базовый уровень**

2022 г.



Комитет образования, науки и молодежной политики
Волгоградской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Дубовский зооветеринарный колледж
имени Героя Советского Союза А. А. Шарова»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор «ДЗК им А.А. Шарова»
_____ Н.Я. Корнеев
30.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП. 09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ПО ПРОФЕССИИ 43.01.09 «ПОВАР-КОНДИТЕР»
естественнонаучного профиля
базовый уровень**

2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **43.01.09 «Повар, кондитер»**, входящей в укрупненную группу профессий **43.00.00 «Сервис и туризм»**

Организация- разработчик: ГБПОУ «ПУ № 58»

Разработчики: ФОМИНА ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА
руководитель физвоспитания

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **43.01.09 «Повар- кондитер»**, входящей в укрупненную группу профессий **43.00.00 «Сервис и туризм»**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в профессиональный цикл.

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

В результате освоения дисциплины 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.

Общие компетенции, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности ОК.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовать собственную деятельность, с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося **61 час**, в том числе: Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **56 час**; Самостоятельной работы обучающегося **5 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	61
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	56
в том числе:	
Практические занятия	54
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	5
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ФК.00 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, лабораторные работы, и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1	Легкая атлетика	11	
Тема 1.1. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия.		
	1. Вводный инструктаж. Техника бега на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега- техника. Учебная игра волейбол.	1	1, 2
	2. Бег на дистанции. Развитие общей выносливости. Прыжок в длину с разбега- техника. Учебная игра волейбол.	1	1, 2
	3. Тест Купера. Прыжок в длину с разбега- техника. Учебная игра волейбол.	1	1, 2
	4. Прыжок в длину с разбега- учебный норматив Тест Купера. Учебная игра волейбол.	1	
	5. Тест Купера. Развитие физических качеств. Прыжок с места. Учебная игра волейбол.	1	1, 2
	6. Учебный норматив в беге 2 км.(дев.), 3 км.(юн.)	1	
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Метание гранаты.	Содержание учебного материала	5	
	Практические занятия.		
	7. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Метание гранаты. Учебная игра волейбол.	1	1, 2
	8. Техника низкого старта. Метание гранаты - техника. Учебная	1	1, 2

	игра волейбол.		
	9. Эстафетный бег 4х100м. Челночный бег 3х10м. Учебная игра волейбол.	1	1, 2
	10. Метание гранаты – учебный норматив. Челночный бег 3х10м. Учебная игра волейбол.	1	1, 2
	11. Бег 100м.- учебный норматив. Метание гранаты- техника. Учебная игра волейбол.	1	
Раздел 2	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	10	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	10	
Умения и навыки.	Практические занятия.		
	12. Развитие профессиональных физических качеств. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса. Развитие координации движений и игровой ловкости.	1	1, 2
	13. Развитие силы мышц плечевого пояса, туловища, спины. Развитие координации движений и игровой ловкости.	1	1, 2
	14. Развитие выносливости и координации движений рук. Комплекс упражнений производственной гимнастики. Развитие игровой ловкости.	1	1, 2
	15. Развитие силы мышц спины, брюшного пресса, мышц стопы. Комплекс упражнений вводной гимнастики. Развитие игровой ловкости.	1	1, 2
	16. Развитие устойчивости к гипоксии, внимания и сосредоточенности. Составить и провести комплекс упражнений утренней гимнастики. Развитие игровой ловкости.	1	1, 2

Тема 2.2. Д/зачет	17. Развитие общей выносливости. Развитие специальных профессиональных качеств- устойчивости к гипоксии, внимания и сосредоточенности. Развитие игровой ловкости.	1	1, 2
	18. Совершенствование психофизиологических функций организма. Развитие игровой ловкости, быстроты движений.	1	1, 2
	19. Развитие силовой выносливости. Перекладина- подтягивание в висе (юн.). Упражнение на гимнастической скамейке (дев.) Развитие игровой ловкости.	1	1, 2
	20. Контрольные упражнения: Составить и провести комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Развитие игровой ловкости.	1	1, 2
	21. Выполнение тестового задания.	1	1,2
	Всего:	21 час.	
	4-й год обучения-35 часов.		
Раздел 3.	Спортивные игры		34
Тема 3 .1. Волейбол	Содержание учебного материала		17
	Практические занятия.		
	1. Вводный инструктаж. Стойка волейболиста, ее разновидности. Перемещения. Передачи мяча 2-мя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Развитие профессиональных физических качеств.	1	1, 2

	Учебная игра- практика судейства.		
	2. Передачи мяча 2-мя руками сверху, снизу. Нижняя прямая подача. Развитие профессиональных физических качеств. Учебная игра- практика судейства.	1	1, 2
	3. Прием и передача мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Развитие профессиональных физических качеств. Учебная игра – практика судейства.	1	1, 2
	4. Прием мяча подачи. Техника и тактика защиты. Выбор места для приема мяча. Развитие профессиональных физических качеств. Учебная игра в 3 касания.	1	1, 2
	5. Верхняя прямая подача. Техника и тактика защиты. Развитие физических качеств волейболиста. Учебная игра в 3 касания.	1	1, 2
	6. Подачи- нижняя прямая, верхняя прямая. Развитие физических качеств волейболиста. Техничко-тактические действия в учебной игре.	1	1, 2
	7. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача. Развитие профессиональных физических качеств. Учебная игра в 3 касания.	1	1, 2
	8. Техника передачи мяча 2-мя руками сверху и приему мяча снизу. Развитие профессиональных физических качеств. Учебная игра в 3 касания.	1	1, 2
	9. Нижняя прямая подача. Развитие профессиональных физических качеств. Техничко-тактические действия в учебной игре.	1	1, 2
	10. Развитие профессиональных физических качеств. Учебная игра	1	1, 2

Тема. 3.2. Баскетбол	волейбол.		
	11. Совершенствование изученных приемов нападающих ударов. Учебная игра – практика судейства.	1	1,2
	12. Блокирование- совершенствование одиночного блокирования нападающих ударов, страховка при блокировании.	1	1,2
	13. Совершенствование группового блокирования нападающих ударов, страховка при блокировании.	1	1,2
	14. Тактические действия в нападении- нацеленная подача на слабого игрока.	1	1,2
	15. Тактические действия в защите- взаимодействие игроков зоны защиты .Страховка при игре в защите.	1	1,2
	16. Учебная игра- игра в нападении с первой передачи.	1	1,2
	17. Учебная игра-в нападении со второй передачи с зон 2 , 3.	1	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся. Правила игры	3	
	Содержание учебного материала.	17	
	Практические занятия	17	
	18. Перемещения, остановки, повороты. Сочетание бега с остановками, поворотами. Ловля мяча на месте, в движении.	1	1,2
	19. Передачи мяча на месте, в движении, после ловли с остановкой.	1	1,2
	20. Передачи мяча на месте, в движении, после ловли с остановкой, после поворота на месте.	1	1,2
	21. Ведение мяча- взаимодействие руки с мячом при ведении, управление отскоком мяча (вперед, назад, вправо, влево)	1	1,2
	22. Броски мяча со среднего расстояния. Броски мяча после ловли с передачи из-под щита.	1	1,2

	23. Техника защиты – выбивание мяча ударом снизу и сверху у игрока, стоящего на месте.	1	1,2
	24. Тактика нападения –индивидуальные действия, выбор места и выход на него.	1	1,2
	25. Групповые взаимодействия- взаимодействия двух игроков по принципу отдай и выходи без смены мест (с передачами и ведением.)	1	1,2
	26. Командные взаимодействия – нападение по принципу отдай и выходи.	1	1,2
	27. Тактика защиты –индивидуальные действия, выбор места и выход на него.	1	1,2
	28 Групповые взаимодействия- общие понятия о подстраховке игрока.	1	1,2
	29. Командные взаимодействия – изучение основ личной защиты в тыловой зоне.	1	1,2
	30. Совершенствование технико-тактических действий в учебной игре.	1	1,2
	31. Совершенствование технико-тактических действий в учебной игре.	1	1,2
	32. Совершенствование технико-тактических действий в учебной игре.	1	1,2
	33. Совершенствование технико-тактических действий в учебной игре.	1	1,2
	34. Контрольный норматив: Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 бросков.)	1	

	Самостоятельная работа обучающихся. Правила игры.	2	
Тема 3.3. Д/зачет.	35. Выполнение тестового задания.	1	
Всего		35+(5)	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ЗАЛА: ГИМНАСТИЧЕСКОЕ

ОБОРУДОВАНИЕ: перекладина, гимнастический мостик, гимнастические маты, скамейки гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, обручи, коврики гимнастические.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ ИНВЕНТАРЬ: гранаты учебные 500, 700гр., Беговая дорожка, мячи для метания.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ИГР: Мячи

волейбольные, баскетбольные, футбольные, стол для н/тенниса.

Технические средства обучения: секундомер, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

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

2.Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для СПО / С.Ф. Бурухин. – 3 изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-534-03188-1

3.Виленский М.Я. Физическая культура (СПО). – Москва: Издательский центр КноРус2015. - 205 с.

4.Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2

5.Решетников Н. В. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. – Москва: Издательский центр «Академия», 2015. - 268 с.

Дополнительные источники:

1.Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016. – 197 с.

2.Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / Тимонин А.И; под ред. Н.Ф. Басова — 3-е изд. — Москва, 2016. – 245 с.

3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — Москва, 2017. - 259 с.

Интернет-ресурсы:

1. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва: КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва:КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

5. www.olympic.ru. (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

6. Российское образование. Федеральный портал www.edu.ru.

7. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" www.ict.edu.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций.	Формы и методы контрол и оценки результатов обучения.
<p>Уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>ОК1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7</p>	<p>Проведение тестирования два раза в год – в начале и в конце учебного года. Выполнение контрольных нормативов на практических занятиях. Выполнение индивидуальных заданий. Проверка домашних заданий с учетом уровня физической подготовленности. В конце года дифференцированный зачет. На уроках легкой атлетики оценивается: техника выполнения легкоатлетических упражнений и динамика контрольных упражнений. На уроках спортивных игр техника овладения приемов и двигательных действий базовых видов спорта, отдельных элементов игры, групповые взаимодействия</p>

<p>Знать: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.</p>	<p>ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7</p>	<p>обучающихся. На уроках ППФП оценивается техника упражнений разной функциональной направленности, динамика контрольных упражнений, составление комплекса производственной гимнастики с учетом будущей профессии.</p> <p>Фронтальный опрос. Беседа (без вызова из строя). Беседа по специально подготовленной теме. Подготовка докладов. Оценка знаний: разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, методики выполнения упражнений разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности, правил игры и двигательных действий базовых видов спорта, анализ профессиограммы.</p>
---	---	--

