МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

ГБПОУ РД «ИНДУСТРИАЛЬНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПЦ. 09. Физическая культура

Код и наименование профессии:

43.01.09 Повар, кондитер

Квалификация выпускника:

повар, кондитер

Форма обучения: очная

Курс 1,2,3

2024г.

ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией

Протокол № 1 от «30» 08. 2024г.

Председатель П(Ц)К

_____Мусаева М.М.

Подпись ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

_____ Шабанова М.М.

Подпись ФИО

30. 08. 2024.

Рабочая программа общепрофессионального цикла ОПЦ. 09 «Физическая культура» программы в соответствии Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1569 (зарегистрировано в Минюсте России 22 декабря 2016 г. № 44898);

"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер"

с учетом:

- профиля получаемого образования;
- рекомендаций 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 (разработаны Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России совместно с ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);

Разработчик: Исамагомедова А.Д., _____- преподаватель физической культуры ГБПОУ РД ИПК.

Рецензенты/ эксперты: Адуева М.А._____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Учебная дисциплина ОПЦ. 09 «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1569 (зарегистрировано в Минюсте России 22 декабря 2016 г. № 44898);
"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01- ОК 04, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01-04, ОК 06, ОК 08,	Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общее количество часов	117
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	111
в том числе:	
Практические занятия	109
Самостоятельная работа	6
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем			
		Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Тема 1Техники подачи мяча	**Содержание учебного материала**	**30**	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа Специально-беговые и подводящие упражнения. Низкий старт, выбегание с низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование Разновидности подач: верхняя и нижняя прямая, боковая.	10	
Тема 1.1Техника и тактика игры в защите и нападении	**Содержание учебного материала**	10	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа Прием мяча с подачи, передача мяча, перемещения игрока.		
Тема 1.2 Выполнение контрольных нормативов по теме «Волейбол»	**Содержание учебного материала**	10	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа Подача, передача, прием мяча. Двусторонняя игра.		
Тема 2.2 Баскетбол		**40**	
Тема 2. 1 Техника ведения мяча	**Содержание учебного материала**		ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа Правила игры и судейство соревнований. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах. Ведение мяча на месте в различных стойках. Передача с отскоком.	8 8	
	Практическая работа Разновидности передач мяча в парах, на месте. Ведение в движении.	8	
Тема 2. 3 Техника броска мяча	**Содержание учебного материала**	8	ОК 1-5, ОК 7-10

	Практическая работа Техника броска: стойка, расположение рук, работа ног. Бросок в движении.		
Тема 2.4Выполнение контрольных нормативов по теме « Баскетбол»	**Содержание учебного материала** **Практическая работа** Ближний, средний бросок с места. Бросок в движении	8	ОК 1-5, ОК 7-10
Тема 3.3 Футбол		**30**	
Тема 3.1 Техника ведения мяча	**Содержание учебного материала** **Практическая работа** Обучение и совершенствование. Техника ведения мяча.	6	ОК 1-5, ОК 7-10
Тема 3.2 Техника приема и передач мяча	**Содержание учебного материала** **Практическая работа** Двухсторонние игры.	6	ОК 1-5, ОК 7-10
Тема 3.3 Техника игры в защите и нападении	**Содержание учебного материала** **Практическая работа** Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении., двухсторонние игры.	6	ОК 1-5, ОК 7-10
Тема 3.4 Техника игры в футзал	**Содержание учебного материала** **Практическая работа** Совершенствование техники игры в футзал, двусторонняя игра.	6	ОК 1-5, ОК 7-10
Тема 3.5 Выполнение контрольных нормативов по теме «Футзал»	**Содержание учебного материала** **Практическая работа** Техника ведения мяча, прием и передачи мяча, двухсторонние игры.	6	ОК 1-5, ОК 7-10
Раздел 4 Гимнастика		**21**	
Тема 4.1 Акробатические упражнения	**Содержание учебного материала** **Практическая работа** Обучение и совершенствование акробатических упражнений. Кувырки вперед, назад, стойка на голове, опорный прыжок через коня.	6	ОК 1-5, ОК 7-10
Тема 4.2 Техника опорного	**Содержание учебного материала** **Практическая работа**	6	ОК 1-5, ОК 7-10

прыжка	Юноши прыжок через коня, девушки прыжок через козла в длину ноги врозь и в ширину ноги врозь.		
Тема 4.3 Упражнения на	**Содержание учебного материала**	6	ОК 1-5, ОК 7-10
гимнастических снарядах	**Практическая работа** Юноши упражнения на кольцах, брусьях, перекладине. Девушки-упражнение на бревне.		
Тема 4.4 Выполнение контрольных нормативов	**Содержание учебного материала**	3	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа Выполнение контрольных нормативов на брусьях, перекладине, гимнастических снарядах		
Итоговое занятие	**Дифференцированный зачет**	**2**	
	ИТОГО	**117**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала.

1) Основное оборудование:
- гимнастическая стенка;
- щит баскетбольный;
- гимнастическая скамейка;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- скакалки;
- баскетбольные мячи.

2) Тренажерный зал с комплектом оборудования:
- козел гимнастический;
- сектор для прыжков в высоту;
- гимнастические маты;
- стол тенистый.

3) Учебно - наглядные пособия:
- методическая литература;
- учебные пособия;
- инструкции по ТБ.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт:непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2.

4. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8

5. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0

6. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3

7. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0

8. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6

9. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7

1.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681(дата обращения: 02.08.2021).

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342(дата обращения: 02.08.2021).

3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/174984 (дата обращения: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для СПО / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/193301 (дата обращения: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156624 (дата обращения: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

https://e.lanbook.com/book/174986 (дата обращения: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156380 (дата обращения: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3.Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 02.08.2021).
2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2017. - 72 с.
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475602 (дата обращения: 02.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
1	3	2
Умения:		
-представление роли физической культуры, ее необходимости в повседневной и профессиональной жизни человека; -осознание роли физической культуры на здоровье и физическое состояние человека; - владение многообразием двигательного опыта и умением использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга; - владение элементами психологической грамотности, культуры и поведения; - определение комплекса упражнений различной направленности двигательных действий; - планирование и подбор индивидуальных средств и методов для развития своих физических качеств; - развитие уровня двигательного качества выносливости, повышение устойчивости организма к утомлению в результате целенаправленной тренировки; - применение правил личной гигиены, умение заботится о своем здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой медицинской помощи; - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;	Правильность, полнота выполнения заданий, соответствие требованиям. Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, последовательностей действий. Точность оценки. Соответствие требованиям инструкций, регламентов. Рациональность действий. Правильное выполнение заданий в полном объеме.	**Текущий контроль:** - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий; - выполнение индивидуального задания. **Промежуточная аттестация**: - экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете.
1	3	2

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; - обоснование способа ЗОЖ, в организации жизнедеятельности, учитывающие индивидуальные интересы и возможности, связь с его учебной и бытовой деятельностью, готовности к труду, службе в армии; - выполнение осознанного целенаправленного применения разнообразных форм физкультурной активности; - совершенствование физического развития, обеспечения физической работоспособности, готовности к труду, службе в армии; - владение способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля; - определение индивидуальных дозировок; - нахождение системы прикладных знаний, физических и специальных качеств, умений и навыков; - планирование профессиограммы, для подбора средств ППФП, определение долей умственной и физической нагрузки; - понимание структуры движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402833

Владелец Гаджиалиева Раисат Хабибуллаевна

Действителен С 20.01.2025 по 20.01.2026