

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГБПОУ РД «ИНДУСТРИАЛЬНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06. Физическая культура

Код и наименование специальности:

43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Квалификация выпускника:

Специалист по поварскому и кондитерскому делу

Форма обучения: очное

2022г.

ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией

Протокол № от «30» 08 2022 г.

Председатель П(Ц)К

Подпись

ФИО

 30 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 Шабанова М.М.

Подпись

ФИО

30 08 2022 г.

Рабочая программа Общеобразовательной учебной дисциплины ОУД. 06 «Физическая культура» программы в соответствии Приказ Минобрнауки России от «Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1565(ред. от 17.12.2020)

(Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016 N 44828)

"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело"

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:

 Багомедов М.Ш 

ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией

Протокол № от «__» _____ 20__ г.

Председатель П(Ц)К

Подпись

ФИО

_____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

_____ Шабанова М.М.

Подпись

ФИО

_____ 20__ г.

Рабочая программа Общеобразовательной учебной дисциплины ОУП. 06 «Физическая культура» программы в соответствии Приказ Минобрнауки России от «Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1565(ред. от 17.12.2020)

(Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016 N 44828)

"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело"

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:

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 ОУД. 06 «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии Приказ Минобрнауки России от Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1565 (ред. от 17.12.2020); (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016 N 44828);

"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело"

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии 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 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	117
в том числе:	
Лекции	2
Практические занятия	113
Самостоятельная работа	
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 1 Техники подачи мяча	Содержание учебного материала Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	2	
	Содержание	30	ОК 8
	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 1.1 Техника и тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала Практическая работа Прием мяча с подачи, передача мяча, перемещения игрока.	10	ОК 8
Тема 1.2 Выполнение контрольных нормативов по теме «Волейбол»	Содержание учебного материала Практическая работа Подача, передача, прием мяча. Двусторонняя игра.	10	ОК 8
Тема 2.2 Баскетбол		38	
Тема 2. 1 Техника ведения мяча	Содержание учебного материала 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. Практическая работа Разновидности передач мяча в парах, на месте. Ведение в движении.	6 8 8	ОК 8

Тема 2.3 Техника броска мяча	Содержание учебного материала	8	ОК 8
	Практическая работа Техника броска: стойка, расположение рук, работа ног. Бросок в движении.	8	
	Практическая работа Ближний, средний бросок с места. Бросок в движении		
Тема 3.3 Футбол		30	
Тема 3.1 Техника ведения мяча	Содержание учебного материала	6	ОК 8
	Практическая работа Обучение и совершенствование. Техника ведения мяча.		
Тема 3.2 Техника приема и передач мяча	Содержание учебного материала	6	ОК 8
	Практическая работа Двухсторонние игры.		
Тема 3.3 Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	6	ОК 8
	Практическая работа Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении., двухсторонние игры.		
Тема 3.4 Техника игры в футзал	Содержание учебного материала	6	ОК 8
	Практическая работа Совершенствование техники игры в футзал, двусторонняя игра.		
Тема 3.5 Выполнение контрольных нормативов по теме «Футзал»	Содержание учебного материала	6	ОК 8
	Практическая работа Техника ведения мяча, прием и передачи мяча, двухсторонние игры.		
Раздел 4 Гимнастика		15	
Тема 4.1 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала	4	ОК 8
	Практическая работа Обучение и совершенствование акробатических упражнений. Кувырки вперед, назад, стойка на голове, опорный прыжок через коня.		
Тема 4.2 Техника опорного прыжка	Содержание учебного материала	4	ОК 8
	Практическая работа Юноши прыжок через коня, девушки прыжок через козла в длину ноги врозь и в ширину ноги врозь.		
Тема 4.3	Содержание учебного материала	4	8

Упражнения на			
гимнастических снарядах	Практическая работа Юноши упражнения на кольцах, брусьях, перекладине. Девушки- упражнение на бревне.		
Тема 4.4 Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	3	8
	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 теннисный.

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 -Текст: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:		
<ul style="list-style-type: none"> - 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 заботиться 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; 	<p>Правильность, полнота выполнения заданий, соответствие требованиям.</p> <p>Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, последовательностей действий.</p> <p>Точность оценки.</p> <p>Соответствие требованиям инструкций, регламентов.</p> <p>Рациональность действий.</p> <p>Правильное выполнение заданий в полном объеме.</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий; - выполнение индивидуального задания. <p>Промежуточная аттестация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете.
<ul style="list-style-type: none"> - 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 профиограммы, 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.

1 курс							
№	Контрольно-аттестационный норматив	«3»		«4»		«5»	
		девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
1	Метания гранаты на дальность	13	27	17	32	21	38
2	Прыжок в длину с места способом «согнув ноги».	160	200	170	210	185	230
3	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	110	120	120	130	130	140
4	Акробатическая комбинация № 1	5 баллов	5 баллов	7 баллов	7 баллов	10 баллов	10 баллов
5	Комбинация на бревне и перекладине № 1	5 баллов	5 баллов	7 баллов	7 баллов	10 баллов	10 баллов
6	Комбинации на брусьях №1	5 баллов	5 баллов	7 баллов	7 баллов	10 баллов	10 баллов
7	Прием волейбольного мяча после подачи	3	3	4	4	5	5
8	Прохождение дистанции 3км на лыжах	19.15	-	18.45	-	17.30	-
9	Прохождение дистанции 5 км на лыжах	-	25.40	-	25.00	-	23.40
10	Передача баскетбольного мяча	15	15	20	20	30	30
11	Штрафной бросок	5/10	5/10	7/10	7/10	9/10	9/10
12	Сочетание приемов: ведение – 2 шага – бросок	2/4	2/4	3/4	3/4	4/4	4/4
13	Метание гранаты	13	27	17	32	21	38
14	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	110	120	120	130	130	140
15	Кроссовый бег 2 км	11,50	9,50	11,20	9,20	8,50	7,50

2 курс							
1	Метание гранаты на дальность	13	27	17	32	21	38
2	Бег 100 м	18	14,6	17,6	14,3	16,3	13,8
3	Прыжок в длину с разбега	270	290	290	320	320	340
4	Бег на 2 км	11,50	9,50	11,20	9,20	8,50	7,50
5	Акробатическая комбинация №2	5 баллов	5 баллов	7 баллов	7 баллов	10 баллов	10 баллов
6	Передача волейбольного мяча	20	20	30	30	40	40
7	Прямой нападающий удар	3/5	3/5	4/5	4/5	5/5	5/5
8	Прохождение дистанции 3000 м на лыжах	-	19.15	-	18.45	-	17.30
9	Прохождение дистанции 5000 м на лыжах	-	25.40	-	25.00	-	23.40
10	Передача мяча двумя руками от груди	20	20	30	30	40	40
11	Ведение баскетбольного мяча						
12	Штрафной бросок	10/20	10/20	13/20	13/20	16/20	16/20
13	Бег на 500 м						
14	Бег на 2 км	11,50	9,50	11,20	9,20	8,50	7,50
15	Метание гранаты на дальность	13	27	17	32	21	38
3 курс							
1	Толкание ядра						
2	Прыжок в длину с места способом «согнув ноги».	170	215	180	230	195	240
3	Бег на 2 км	11.35	11.00	11.15	10.50	10.30	10.00
4	Бег на 200 м						
5	Опорный прыжок	5 баллов	5 баллов	7 баллов	7 баллов	10 баллов	10 баллов
6	Передача волейбольного мяча	20	20	30	30	40	40
7	Верхняя прямая подача	3/5	3/5	4/5	4/5	5/5	5/5
8	Прямой нападающий удар	3/5	3/5	4/5	4/5	5/5	5/5
9	Выполнение поворотов на лыжах	3/5	3/5	4/5	4/5	5/5	5/5

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890628

Владелец Гаджиалиева Раисат Хабибуллаевна

Действителен с 02.10.2023 по 01.10.2024