МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение РД
«Индустриально-промышленный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООО.01.09. Физическая культура

Код и наименование специальности:
43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Квалификация выпускника:
Специалист по поварскому и кондитерскому делу

Форма обучения: очно

2023 г.

ОДОБРЕНО
предметной (цикловой) комиссией

Протокол № 1от «30» 08 2023 г.
Председатель П(Ц)К
_____
Подпись ФИО
Мусаева М.М 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
_____ Шабанова М.М.
Подпись ФИО
30 08 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СОО.01.09. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело «Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1565
(ред. от 17.12.2020)
"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело"
(Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016 N 44828)

Разработчики: Ашева М.А. _____преподаватель ГБПОУ РД Индустриально промышленного колледжа

Рецензенты: Исаполлерова А.Х. ГБПОУ РД Индустриально промышленного колледжа

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОО.01.09. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СОО.01.09. «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 43.02.15 Поварское и кондитерское дело"

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общей основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Учебная дисциплина СОО.01.09. Физическая культура направлена на формирование физической культуры обучающихся, развитие целеустремленности, выдержки, самообладания, инициативности, снятия напряжения в различных группах мышц, концентрации внимания. Цель дисциплины – обеспечить развитие физических способностей обучающихся в соответствии с общественными требованиями, стандартами и профессиональной направленностью обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций

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

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	78
в том числе:	
практические занятия	76
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	-
Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачета	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СОО.01.09. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
Тема 1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**14**
	Практическое занятие "Инструктаж по ТБ. Физическая культура в укреплении здоровья. Старт, стартовый разгон, финиширование"	2
	Практическое занятие "Бег 100м"	2
	Практическое занятие "Эстафетный бег 4´100 м"	2
	Практическое занятие "Бег по прямой с различной скоростью"	2
	Практическое занятие "Равномерный бег на дистанцию 3000 м (мин, с); 2000 м (мин, с)"	2
	Практическое занятие "Прыжки в длину с места"	2
	"Бег 3000 м (мин, с); 2000 м (мин, с)"	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 2. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**16**
	Практическое занятие "Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения (ходьбой, бегом, скачком)"	2
	Практическое занятие "Верхняя и нижняя передача мяча в движении"	2
	Практическое занятие "Передачи мяча в парах и над собой"	2
	Практическое занятие "Подачи мяча (прямая, верхняя, боковая)"	2
	Практическое занятие "Прием мяча одной и двумя руками"	2
	Практическое занятие "Нападающий удар. Блокирование, страховка"	2
	Практическое занятие "Игра по упрощенным правилам"	2

	"Подача мяча – произвольная форма"	2
Тема 3. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**16**
	Практическое занятие "Инструктаж по ТБ. Передвижения, прыжки, остановки и повороты "	2
	Практическое занятие "Ловля и передача мяча"	2
	Практическое занятие " Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)"	2
	Практическое занятие "Техника овладения мячом и противодействия"	2
	Практическое занятие "Перехват, приемы против броска, накрывание."	2
	Практическое занятие "Техника обманных движений"	2
	Практическое занятие "Техники игры в защите."	2
	"Броски мяча в корзину - штрафной бросок "	2
Тема 4 **Профессионально-прикладная физическая подготовка**	**Содержание учебного материала**	**30**
	Практическое занятие "Комплекс упражнений для утренней гимнастики"	2
	Практическое занятие "Комплекс упражнений для глаз"	2
	Практическое занятие "Комплекс упражнений по формированию осанки"	2
	Практическое занятие "Комплекс дыхательных упражнений"	2
	Практическое занятие " Комплекс упражнений для профилактики заболеваний суставов"	2
	Практическое занятие " Комплекс упражнений для профилактики варикозного расширения вен"	2
	Практическое занятие "Развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы"	2
	Практическое занятие "Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук"	2

	Практическое занятие "Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног"	2
	Практическое занятие " Комплекс упражнений для развития быстроты"	2
	Практическое занятие "Комплекс упражнений для развития гибкости"	2
	Практическое занятие "Комплекс упражнений для развития координации"	2
	Практическое занятие "Комплекс упражнений производственной гимнастики"	2
	Практическое занятие "Комплекс физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья"	1
	Практическое занятие "Составление индивидуального плана физического развития обучающегося"	1
	Дифференцированный зачёт	**2**
	Всего	**78**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы осуществляется в учебном кабинете физического воспитания и спортивного комплекса:

- спортивный зал;

- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование кабинета физического воспитания и спортивного зала:

- учительский стол, стул, шкаф;

- технические средства обучения: компьютер, телевизор, музыкальный центр, секундомер.

- гимнастические снаряды: гимнастический козёл, канат подвесной, маты, гимнастический мост, гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, скакалки, гимнастические ленты;

- инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, кольца, теннисные столы, ракетки, теннисные шарики, манишки;

- оборудование для легкой атлетики стойки и планки для прыжков в высоту, стартовые колодки, гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, диски, нагрудные номера, разноцветные майки.

Основные печатные издания

1. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2.

2. 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

3. 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.

4. 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.

5. 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

6. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3

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

8. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.

9. 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

10. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6

11. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6

12. Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – Москва: КноРус, 2021. – 214 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/195475 (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. 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: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. 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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 01.11.2021). Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C- 8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1

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: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. 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. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/77006

6. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453245 (дата обращения: 01.11.2021).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402833

Владелец Гаджиалиева Раисат Хабибуллаевна

Действителен С 20.01.2025 по 20.01.2026