
	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОП.09 43.01.09	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 1 из 13 Контрольный экз.

У Т В Е Р Ж Д А Ю
 Заместитель директора по У и НМР
 О.А. Евтехова
 04.09.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 09 Физическая культура

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
 по профессии **43.01.09 Повар, кондитер**
 на базе основного общего образования
 очная форма обучения

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОП.09 43.01.09	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 2 из 13 Контрольный экз.

Лист согласования

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж».

Разработчик:

Басова Елена Анатольевна, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии
общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин № 2


Протокол № 01

от 04.09.2020 г.

Председатель ПЦК: Н.Н. Родичкина


Эксперт:

ГПОУ ТО «ДПК», методист Шаталова Е.Н.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОП.09 43.01.09	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 3 из 13 Контрольный экз.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОП.09 43.01.09	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 4 из 13 Контрольный экз.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», предназначенной для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии **43.01.09 Повар, кондитер**, входящей в укрупнённую группу профессий 43.00.00 Сервис и туризм


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

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01-06, 8,9,10	<ul style="list-style-type: none"> • 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 профессии (специальности) 	<ul style="list-style-type: none"> • роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни; • условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; • средства профилактики перенапряжения

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

объём учебной дисциплины **42** часа, в том числе:
практические занятия **42** часа;


	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОП.09 43.01.09	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 5 из 13 Контрольный экз.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	42
в том числе:	
практические занятия	42
Самостоятельная работа ¹	
<i>Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</i>	

¹ Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема профессионального модуля в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОП.09 43.01.09	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 6 из 13 Контрольный экз.

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.1. Бег	Содержание учебного материала		ОК 01-06, 8,9,10
	1 Техника бега на короткие, средние дистанции.		
	Практические занятия:	6	
	1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Зачет - бег 100 м.		
	2 Бег на развитие координационных способностей. Зачет - челночный бег 3x10 м.		
3 Бег на средние дистанции: (2 км-девушки); (3 км-юноши)			
Тема 1.2. Прыжки	Содержание учебного материала		ОК 01-06, 8,9,10
	1 Техника прыжка в длину с разбега, с места.		
	Практические занятия:	2	
1 Совершенствование техники прыжка в длину. Зачет – прыжки в длину с места.			
Тема 1.3. Метание	Содержание учебного материала		ОК 01-06, 8,9,10
	1 Техника метания гранаты.		
	Практические занятия:	2	
1 Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Зачет – метание гранаты (500 гр.- девушки); (700 гр. - юноши).			
Раздел 2. Гимнастика		4	
Тема 2.1. Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала		ОК 01-06,
	1 Техника безопасности на спортивных снарядах.		
	Практические занятия:	2	



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины

Условное обозначение: РП ОП.09 43.01.09

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 7 из 13

Контрольный экз.

	1	Упражнения на перекладине. Зачет: подтягивание: высокая перекладина – юноши; нижняя перекладина - девушки.		8,9,10
Тема 2.2. Опорные прыжки	Содержание учебного материала			ОК 01-06, 8,9,10
	1	Виды гимнастических прыжков.		
	Практические занятия:			
Тема 2.3. Акробатика	1	Техника опорного прыжка через гимнастического козла. Зачет- опорный прыжок.	2	
	Содержание учебного материала			ОК 01-06, 8,9,10
	1	Виды акробатических элементов в гимнастике.	2	
Практические занятия:				
1	Акробатика: кувырок вперед, назад, с прыжком; Стойка на руках и голове; на лопатках, «мостик».			
Раздел 3. Спортивные игры: футбол			4	
Тема 3.1 Техника ударов по мячу, остановка, отбор мяча, стойка вратаря	Содержание учебного материала			ОК 01-06, 8,9,10
	1	Изучение техники игры.		
	Практические занятия:			2
1	Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Ведение мяча. Отбор мяча. Стойка вратаря.			
Тема 3.2 Тактика игры. Правила игры	Содержание учебного материала			ОК 01-06, 8,9,10
	1	Тактика игры. Правила игры.		
	Практические занятия:			2
	1	Индивидуальные, групповые, командные действия игроков. Учетная игра с заданием.		
2	Двусторонняя игра по правилам в футболе-зачет.			
Раздел 4. Спортивные игры: волейбол			6	
	Содержание учебного материала			



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины

Условное обозначение: РП ОП.09 43.01.09

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 8 из 13

Контрольный экз.

Тема 4.1.-4.3 Волейбол	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		
	Практические занятия:		6	ОК 01-06, 8,9,10
	1	Совершенствование техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая.		
	2	Совершенствование техники приема мяча: сверху двумя руками; снизу двумя руками.		
	3	Прием мяча от сетки с последующим выводом его в зону своей команды.		
	4	Нападающий удар. Блокирование нападающего удара.		
	5	Учебная игра по правилам.		
	6	Двусторонняя игра в волейбол – зачет.		
Раздел 5. Общефизическая подготовка /ОФП/			6	
Тема 5.1-5.3 Упражнения на выносливость, на снарядах, на силу	Содержание учебного материала		6	ОК 01-06, 8,9,10
	1	Развитие физических качеств с помощью силовой подготовки.		
	Практические занятия:			
	1	Упражнения с собственным весом: отжимание в упоре лёжа от пола - юноши; отжимание в упоре лежа от скамейки – девушки - зачет.		
	2	Упражнения со скакалкой - зачет.		
	3	Упражнения на пресс: поднятие туловища из положения лежа (1 мин.) - зачет.		
	4	Упражнения со штангой (15кг.- девушки; 40кг.- юноши). Упражнения с амортизаторами.		
5	Упражнения с гантелями (4-5 кг.) – зачет.			
6	Упражнения с гирей(16кг)- зачет.			
Раздел 6. Спортивные игры: баскетбол			6	
Тема 6.1.- 6.3 Баскетбол	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры. Техника безопасности на уроках по спортивным играм.		



**Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**


Условное обозначение: **РП ОП.09 43.01.09**

*Редакция № 1
Изменение №__*

Лист 9 из 13

Контрольный экз.

	Практические занятия:	6	ОК 01-06, 8,9,10	
1	Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой в движении.			
2	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой, двумя руками.			
3	Ловля мяча после отскока от пола и щита.			
4	Техника бросков мяча: с места, в движении. Броски мяча с разных точек; штрафные броски.			
5	Учебная игра по правилам.			
6	Двусторонняя игра в баскетбол – зачет.			
Раздел 7. П.П.Ф.П.		6		
Тема 7.1.- 7.3 Развитие П.П.Ф.П.	Содержание учебного материала	6	ОК 01-06, 8,9,10	
	1			ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.
	Практические занятия:			
	1			Упражнения на развитие общей выносливости.
	2			Упражнения на развитие точности.
	3			Упражнения на развитие ловкости движения.
	4			Упражнения на развитие координации движений.
	5			Упражнения на развитие гибкости.
6	Упражнения на развитие мышечной силы.			
	Дифференцированный зачет.			
	Всего	42 часа		

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОП.09 43.01.09	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 10 из 13 Контрольный экз.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому Обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего в свой состав:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по физической культуре и спорту;
- стенды по технике безопасности;
- спортивный инвентарь:

мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные; гимнастические маты; канат для лазанья; гири; гантели; штанга; волейбольная сетка; баскетбольные щиты; стол теннисный; теннисные ракетки; шарики теннисные; гимнастический конь; гимнастический козёл; обручи; набивные мячи; легкоатлетические барьеры; гимнастическая скамейка; шведская стенка; лыжный инвентарь; перекладина, тренажеры (беговая дорожка, велотренажёр, тренажер для пресса, тренажер для силовой подготовки).

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, имеющим выход в сеть Интернет;
- мультимедиа проектор;
- принтер.


3.2 Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Печатные издания

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособия для студентов СПО. — М.: Ф и С, 2014 г.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебное пособие – М.: Академия 2015 г.

Дополнительные источники:

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОП.09 43.01.09	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 11 из 13 Контрольный экз.

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М.: Просвещение 2012 г.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания М.: Просвещение 2012 г..
3. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М.: Просвещение 2005.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

Интернет – источники:

1. Воспитание физических качеств. [Электронный ресурс] /UPL:www.fizkultura.ru./node/51/
2. Физическая культура один из факторов здорового образа жизни. [Электронный ресурс] /UPL:www / krasgma.ru/ ar 234-page3/html/
3. Профилактика спортивного травматизма. [Электронный ресурс] /UPL: readbooks.com/book/188/6801.html.
4. ППФП – специальная физическая подготовка учащихся. [Электронный ресурс] /UPL:www/gubkin.ru/fakulty/humanities/chais_and_depertament phizical_education/lecture8.php.


Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

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

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

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОП.09 43.01.09	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 12 из 13 Контрольный экз.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ➤ Основы здорового образа жизни; ➤ Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) ➤ Средства профилактики перенапряжения 	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов, - тестирования
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 профессии (специальности) 	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОП.09 43.01.09

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 13 из 13

Контрольный экз.

студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.

Спортивные игры.

Экспертная оценка:

- техники базовых элементов,
- техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),
- технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,
- выполнения студентом функций судьи,
- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Общая физическая подготовка

Экспертная оценка:

- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;
- самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;
- техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, самоотягощениями;
- самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия