	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 43.02.15	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 1 из 14 Контрольный экз.

У Т В Е Р Ж Д А Ю

Заместитель директора по У и НМР

_____ О.А. Евтехова

"02 " 09 2024 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

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 ОГСЭ.04 43.02.15	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>

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 «02» 09 2024 г.

Председатель ПЦК: Н.Н. Родичкина


Эксперт:

ГПОУ ТО «ДПК» методист Е.В. Борщ

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 43.02.15	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 3 из 14 Контрольный экз.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 43.02.15	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 4 из 14 Контрольный экз.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. № 413 (с изменениями и дополнениями)), с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016г. №2/16-з)), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), протокол № 3 от 21 июля 2015 г и письмом Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. №08-1447.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности **43.02.15 Поварское и кондитерское дело**, входящей в укрупнённую группу специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в раздел общий гуманитарный и социально-экономический цикл.


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

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающий должен **уметь:**

- 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).

В результате освоения дисциплины обучающий должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического злоревья для специальности;

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 43.02.15	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 5 из 14 Контрольный экз.

➤ средства профилактики перенапряжения.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной программы **170** часов, в том числе
 - нагрузка во взаимодействии с преподавателем **170** часов;
 - практические занятия - **162** часа,
 - самостоятельная работа обучающегося - **8** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Общее количество часов на дисциплину	<i>170</i>
Во взаимодействии с преподавателем (всего)	<i>170</i>
в том числе:	
- практические занятия	<i>162</i>
- самостоятельная работа	<i>8</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>Зачета с оценкой</i>



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 43.02.15

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 6 из 14

Контрольный экз.

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		24	
Тема 1.1. Бег	Содержание учебного материала		
	1 Техника бега		2
	Практические занятия:	12	
	1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Высокий и низкий старт. Зачет - бег 100 м.		
2 Бег на развитие координационных способностей - челночный бег Зачет - челночный бег 3x10 м.			
3 Совершенствование техники бега на средние дистанции. Зачет - бег 2 км. м. (девушки); бег 3 км.. (юноши)			
Тема 1.2. Метание	Содержание учебного материала		
	1 Техника метания гранаты		2
	Практические занятия:	4	
1 Совершенствование техники метания гранаты. Зачет – метание гранаты (500 гр.- девушки); (700 гр. - юноши).			
Тема 1.3. Прыжки	Содержание учебного материала		
	1 Техника прыжка в длину.		2



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 43.02.15

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 7 из 14

Контрольный экз.

	Практические занятия:	4	
	1 Совершенствование техники прыжка в длину. Зачет – прыжки в длину с места.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	1 Подготовка рефератов и докладов по темам: «Правила соревнований в беге»; «Легкая атлетика-королева спорта». «Обязанности судейской коллегии по прыжкам в длину».		
Раздел 2. Гимнастика		8	
Тема 2.1. Упражнения на перекладине и на брусьях	Содержание учебного материала		
	1 Характеристика гимнастики, её виды и разновидности.		2
	Практические занятия:	4	
	1 Упражнения на перекладине. Зачет – подтягивание на высокой перекладине - юноши; подтягивание на нижней перекладине - девушки. 2 Упражнения на гимнастических брусьях.		
Тема 2.2. Опорные прыжки	Содержание учебного материала		
	1 Виды гимнастических прыжков.		2
	Практические занятия:	2	
	1 Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла. Техника разбега, отталкивания, приземления. 2 Зачет – опорный прыжок через гимнастического козла.		
Тема 2.3. Акробатика	Содержание учебного материала		
	1 Акробатические элементы в гимнастике.		2
	Практические занятия:	2	
1 Акробатика: кувырок вперед, назад; с прыжком. Стойка: на руках и голове (с помощью) - для юношей; на лопатках «березка»; мостик - для девушек.			
Раздел 3. Спортивные игры: футбол		10	



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 43.02.15

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 8 из 14

Контрольный экз.

Тема 3.1. Техника ударов по мячу, остановка мяча, отбор мяча, стойка вратаря	Содержание учебного материала			
	1	Изучение техники: удары по мячу, ведение мяча, отбор мяча у противника, стойка вратаря		2
	Практические занятия:		4	
	1	Удары по мячу ногой, удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью. Ведение мяча левой и правой ногой.		
	2	Техника отбора мяча. Элементы обманных движений. Стойка вратаря.		
Тема 3.2. Тактика игры Правила игры	Содержание учебного материала			
	1	Тактика игры, защиты и нападения в футболе. Правила игры.		2
	Практические занятия:		6	
	1	Индивидуальные, групповые, командные действия игроков. Учебная игра с заданием.		
	2	Двусторонняя игра по правилам в футбол- зачет.		
Раздел 4. Спортивные игры: волейбол			22	
Тема 4.1. Техника передвижений, остановок, подача мяча	Содержание учебного материала			
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Техника передвижений, остановок, поворотов.		
	2	Совершенствование техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая.		
Тема 4.2. Прием мяча	Содержание учебного материала			
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками.		
	2	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.		
	3	Прием мяча от сетки с последующим выводом его в зону своей команды.		



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 43.02.15

*Редакция № 1
Изменение
№__*

Лист 9 из 14

Контрольный экз.

	4	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками.		
Тема 4.3. Нападающий удар и Блокирование	Содержание учебного материала			
	1	Тактика нападающего удара.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Совершенствование техники нападающего удара.		
	2	Совершенствование техники блокирования нападающего удара.		
Тема 4.4. Тактика игры Правила игры	Содержание учебного материала			
	1	Тактика игры в волейболе. Правила игры.		2
	Практические занятия:		6	
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
	2	Учебная игра с заданием.		
	3	Двусторонняя игра по правилам в волейболе – зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Организация, судейство, правила игры в волейбол».			
Раздел 5. Общефизическая подготовка /ОФП/			44	
Тема 5.1. Упражнения на выносливость	Содержание учебного материала			
	1	Воспитание выносливости с помощью физических упражнений.		2
	Практические занятия:		16	
	1	Упражнения на развитие общей выносливости.		
	2	Упражнения с собственным весом: отжимание в упоре лёжа от пола - юноши; отжимание в упоре лежа от скамейки – девушки - зачет.		
	3	Упражнения со скакалкой – зачет.		
	4	Упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на время- зачет.		
5	Комплекс круговой тренировки.			
	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 ОГСЭ.04 43.02.15

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 10 из 14

Контрольный экз.

Тема 5.2. Упражнение на снарядах и тренажерах	1	Техника безопасности на снарядах.		2
	Практические занятия:		8	
	1	Упражнения на перекладине: высокая перекладина – юноши; низкая перекладина – девушки – зачет.		
	2	Упражнения на тренажерах: велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамейка.		
	3	Упражнения на гимнастической скамейке (пресс).		
Тема 5.3. Упражнения для силы	Содержание учебного материала			
	1	Развитие физических качеств с помощью силовой подготовки.		2
	Практические занятия		20	
	1	Упражнения с гантелями (5 кг.- юноши; 4 кг.- девушки) - зачет		
	2	Упражнение с гирей (16 кг.)- зачет. Рывок, толчок гири (16 кг.)- юноши.		
Раздел 6. Спортивные игры: баскетбол			24	
	Содержание учебного материала			
Тема 6.1. Совершенствование техники и Ведение мяча	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Техника передвижений, остановок, поворотов.		
	2	Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой в движении.		
Тема 6.2. Передача и ловля мяча	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой, двумя руками.		
	2	Ловля мяча после отскока от пола и щита.		



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**

Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 43.02.15

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 11 из 14

Контрольный экз.

Тема 6.3. Броски мяча	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		6	
	1	Техника бросков мяча: с места, в движении.		
	2	Броски мяча с разных точек; штрафные броски – зачет.		
3	Техника владения мяча			
Тема 6.4. Тактика игры Правила игры	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		10	
	1	Индивидуальные, групповые, командные действия.		
	2	Учебная игра с заданием.		
3	Двусторонняя игра по правилам в баскетболе – зачет.			
Раздел 7. П.П.Ф.П.			20	
Тема 7.1. Развитие выносливости и развитие точности	Содержание учебного материала			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Упражнения на развитие общей выносливости.		
	2	Упражнения на развитие точности.		
Тема 7.2. Развитие быстроты, ловкости движений и координации	Содержание учебного материала			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Упражнения на развитие ловкости движений.		
	2	Упражнения на развитие координации движений.		
Тема 7.3 Развитие гибкости Тема 7.4 и развитие силы	Содержание учебного материала			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		12	
	1	Упражнения на развитие гибкости.		
	2	Упражнения на развитие мышечной силы		



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


Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 43.02.15

*Редакция № 1
Изменение
№__*

Лист 12 из 14

Контрольный экз.

Раздел 8. Спортивные игры: настольный теннис		18	
Тема 8.1. Техника игры	Содержание учебного материала		
	1 Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.		2
	Практические занятия:	4	
	1 Способы держания ракетки. 2 Перемещения игрока.		
Тема 8.2. Вращение мяча	Содержание учебного материала		
	1 Настольный теннис – правила игры.		2
	Практические занятия:	2	
	1 Верхнее вращение. Нижнее вращение. 2 Закрепление техники верхним и нижним вращением; сверхкрученным ударом.		
Тема 8.3. Виды ударов Подача мяча	Содержание учебного материала		
	1 Упражнения для развития ловкости. Подача мяча в игре по настольному теннису.		2
	Практические занятия:	2	
	1 Совершенствование техники толчком. 2 Подача мяча. Закрепление техники подачи мяча: толчком, подкатом, подрезкой.		
Тема 8.4. Тактика игры и правила игры	Содержание учебного материала		
	1 Настольный теннис – правила игры.		2
	Практические занятия:	10	
	1 Совершенствование техники тактических действий: промежуточные, атакующие, защитные 2 Учебная игра с заданием. 3 Двусторонняя игра по правилам - зачет.		
Всего:		170	

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 43.02.15	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 13 из 14 Контрольный экз.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: базовый уровень. - М.: «Просвещение», 2023.
2. Башаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования – М.: ИЦ «Академия», 2020.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 43.02.15	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 14 из 14 Контрольный экз.

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. — М.: ИЦ «Академия» Физкультура и спорт, 2014 г.

Интернет-ресурсы


Интернет – источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] /URL: <https://minsport.gov.ru/sport/>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс] /URL: <https://olympic.ru>
3. Российская электронная школа. Физическая культура. Программа для 11 класса. [Электронный ресурс] / URL: <https://resh.edu.ru/subject/9/11/>
4. Российская электронная школа. Физическая культура. Программа для 10 класса. [Электронный ресурс] / URL: <https://resh.edu.ru/subject/9/10/>

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 (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
<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"> - практические занятия - выполнение самостоятельной работы - сдача контрольных нормативов
Знать:	
<ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни. – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического злоревья для специальности; – средства профилактики перенапряжения. 	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль в форме устного опроса - тестирования - Зачет с оценкой

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 43.02.15	<i>Редакция № 1 Изменение №__</i>	Лист 15 из 14 Контрольный экз.