Министерство образования и науки РД
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД
"Колледж народных промыслов и туризма"

Рекомендовано к утверждению ГБПОУ РД
Методическим советом ГБПОУ РД "КНПиТ"
Председатель методического совета
_____ Х. И. Алекберова

Утверждаю:
Зам. директора по УПР
_____ А.Р. Сурхаева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД .06 Физическая культура

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии СПО: 43.01.09 Повар, кондитер

Форма обучения - очная

Программа одобрена на заседании ПЦК общественных дисциплин.

Председатель ПЦК
_____ П.Р. Джалалова
29 августа 2020 г.

Дербент 2020 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
3. **УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины **«Физическая культура»**
является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **43.01.09 Повар, кондитер**
Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями образовательных учреждений для осуществления общеобразовательной подготовки квалифицированных рабочих.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общеобразовательному циклу.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающими следующих результатов:

• *личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- *метапредметных:*

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- *предметных:*
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 171 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	171
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**171**
в том числе:	
практические работы	**169**
теоретическое обучение	**2**
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**0**
в том числе: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.		2	
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	Содержание учебного материала:	1	
	Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		
Тема 1.2. Нормативы ГТО	Содержание учебного материала:	1	
	Содержание нормативов ГТО и		

	требования к сдаче нормативов ГТО		
Раздел 2. Легкая атлетика.		73	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Содержание учебного материала:		2
	биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.		
	Практические занятия	8	
Тема 2.2.Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	Содержание учебного материала:		
	техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.		2
	Практические занятия	6	
Тема 2.3.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	Содержание учебного материала:		
	специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.		2
	Практические занятия	6	
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	Содержание учебного материала:		
	способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.		2
	Практические занятия	6	
Тема 2.5.Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-	Содержание учебного материала:		
	техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег,		2

700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	заключительная часть разбега, финальные усилия.		
	Практические занятия	5	
Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).	Содержание учебного материала:		
	эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).		2
	Практические занятия	6	
Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	Содержание учебного материала:		
	признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).		2
	Практические занятия	6	
Тема2.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;	8	
Раздел 3. Баскетбол.		**66**	
Тема3.1. Стойка игрока, перемещения,	Содержание учебного материала:		
	совершенствование техники		2

остановки, повороты.	перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).		
	Практические занятия	6	
Тема3.2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.		2
	Практические занятия	6	
Тема3.3. Ведение мяча.	Содержание учебного материала:		
	ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча.		2
	Практические занятия	6	
Тема3.4. Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала:		
	техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).		2
	Практические занятия	6	
Тема3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала:		
	техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча),		2

	групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).		
	Практические занятия	6	
Тема3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Содержание учебного материала:		
	техника игры; правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.		2
	Практические занятия	6	
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Содержание учебного материала:		
	развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; методика индивидуального подхода к развитию двигательных качеств.		2
	Практические занятия	4	
Тема 3.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (зачеты): два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	5	
Раздел 4. Гимнастика.		**58**	
Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	Содержание учебного материала: "Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну		2

	захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг . Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.		
	Практические занятия	8	
Тема4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Содержание учебного материала:		
	направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		2
	Практические занятия	4	
Тема4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Содержание учебного материала:		
	знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).		2
	Практические занятия	3	
Тема4.4. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала:		
	(кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.		2
	Практические занятия	6	
Тема4.5. Самостоятельное составление и	Содержание учебного материала:		
	Терминология в акробатике; простейшие комбинации из		2

выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	акробатических упражнений.		
	Практические занятия	4	
Тема4.6. Техника опорного прыжка.	Содержание учебного материала:		
	(разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.		2
	Практические занятия	4	
Тема4.7. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	Содержание учебного материала:		
	структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.		2
	Практические занятия	4	
Тема4.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы (зачеты): акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”; комбинация на параллельных брусьях; комбинация на гимнастическом бревне.	4	
Раздел 5. Волейбол.		**57**	
Тема5.1. Стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).		2
	Практические занятия	5	
Тема5.2. Приемы и	Содержание учебного материала:		

передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.		2
	Практические занятия	5	
Тема5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Содержание учебного материала:		
	совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).		2
	Практические занятия	4	
Тема5.4. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала:		
	совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).		2
	Практические занятия	4	
Тема5.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала:		
	совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства;выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.		2
	Практические занятия	5	
Тема5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	Содержание учебного материала:		
	судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.		2
	Практические занятия	4	
Тема5.7. Методика составления и проведения простейших	Содержание учебного материала:		
	проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической		2

самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	направленностью.		
	Практические занятия	4	
Тема5.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы (зачеты): передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.	5	
	Всего:	**171**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.
Оборудование учебного кабинета:
- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты и др.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2017.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2018..
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО. — М., 2018..
4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб . пособие для вузов. — М., 2016.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.

6. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2017.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	выполнение индивидуальных заданий
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	выполнение индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни.	выполнение индивидуальных заданий

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность*(2), в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).