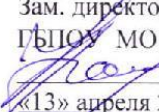


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

---

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР  
ГБПОУ МО «ДТ»  
 /Н.Е.Горюшкина/  
«13» апреля 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профессия 43.01.09 Повар, кондитер

Дмитров, 2021г.

---

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г. регистрационный номер рецензии 382 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО») по профессии среднего профессионального образования

Автор-разработчик: Муромова Е.В. преподаватель ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин «07» апреля 2021г., протокол заседания № 4

Председатель ПЦК Влас /Е.В. Морозова/

СОГЛАСОВАНО

Заведующий СП № 3 Юрова /Е.В. Юрова/

«08» апреля 2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....	4-5
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	6-11
3. Условия реализации программы учебной дисциплины .....	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	13-14

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла «Физическая культура» является частью программы по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер»

### 1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» входит в естественнонаучный цикл.

### 1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В ходе освоения общеобразовательного цикла, дисциплин программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих формируются:

- **личностные результаты:**

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- 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.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

В результате освоения дисциплины обучающийся будет **уметь**:

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

В результате освоения дисциплины обучающийся **будет использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

**1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**  
обязательная аудиторная нагрузка студента 171 час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Количество часов</i></b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>171</i></b>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>171</i>
контрольные работы	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>25</b>	
<b>Тема 1.1. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>	<b>1,2</b>
	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	1
	2-3	Бег на короткие дистанции	2
	4	Выполнение контрольного норматива бег на короткие дистанции (100м)	1
	5-6	Эстафетный бег	2
	7	Выполнение контрольного норматива эстафетный бег	1
	8-9	Челночный бег 3*10, 6*10	2
	10	Выполнение контрольного норматива челночный бег 3*10, 6*10	1
	11-12	Бег на длинные дистанции	2
	13	Выполнение контрольного норматива бег на длинные дистанции (3000м)	1
<b>Тема 1.2. Прыжки в длину. Метание мяча, гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>2</b>
	14-15	Прыжки в длину с места	2
	16	Выполнение контрольного норматива прыжки в длину с места	1
	17-18	Прыжки в длину с разбега	2
	19	Выполнение контрольного норматива прыжки в длину с разбега	1
	20-21	Метание теннисного мяча	2
	22	Выполнение контрольного норматива метание теннисного мяча	1
	23-24	Метание гранаты	2
	25	Выполнение контрольного норматива метание гранаты	1
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения для туловища</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>2,3</b>
	26	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	1
	27	Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса	1
	28	Комплекс упражнений для туловища	1
	29	Комплекс упражнений для мышц нижних конечностей	1

	30	Выполнение контрольного норматива комплекс упражнений	1	
	31	Упражнения на ковриках	1	
	32	Упражнения на силу	1	
	33	Упражнения на расслабление	1	
	34	Упражнения на растяжение	1	
	35	Выполнение контрольного норматива комплекс упражнений	1	
<b>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения на силу и выносливость</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	<b>2,3</b>
	36-37	Подъем туловища	2	
	38	Выполнение контрольного норматива подъем туловища	1	
	39-40	Отжимание от лавочки	2	
	41	Выполнение контрольного норматива отжимание от лавочки	1	
	42-43	Прыжки через скакалку	2	
	44	Выполнение контрольного норматива прыжки через скакалку	1	
	45-46	Наклон с лавочки	2	
	47	Выполнение контрольного норматива наклон с лавочки	1	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>29</b>	
<b>Тема 3.1. Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	<b>1,2</b>
	48	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры	1	
	49	Верхняя передача над собой	1	
	50	Нижняя передача над собой	1	
	51-52	Верхняя передача в парах и в парах через сетку	2	
	53-54	Нижняя передача в парах и в парах через сетку	2	
	55	Выполнение контрольного норматива верхняя и нижняя передача	1	
<b>Тема 3.2. Прием мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	<b>2,3</b>
	56	Прием мяча снизу в парах	1	
	57-58	Прием мяча в парах через сетку	2	
	59-60	Прием мяча снизу во время двусторонней игры	2	
	61	Выполнение контрольного норматива прием мяча снизу в парах	1	
	62-63	Двусторонняя игра	2	
<b>Тема 3.3. Атакующие и защитные удары</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>9</b>	<b>2,3</b>
	64-65	Нападающий удар в парах, в парах через сетку	2	
	66	Выполнение контрольного норматива нападающий удар	1	
	67-68	Двусторонняя игра	2	
	69-70	Блокирование в парах, блокирование во время игры	2	



	71-72	Выполнение контрольного норматива блокирование в парах	2	
<b>Тема 3.4. Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	73	Тактические действия в защите	1	
	74	Тактические действия в нападении	1	
	75-76	Выполнение контрольного норматива двусторонняя игра	2	
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>			<b>14</b>	
<b>Тема 4.1. Виды ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	<b>1,2</b>
	77	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой	1	
	78-79	Одновременный бесшажный и одношажный ход. Дистанция 2км	2	
	80	Одновременный двушажный ход. Дистанция 1км	1	
	81	Попеременный двушажный ход. Дистанция 1км	1	
	82	Коньковый ход. Дистанция 1км	1	
	83-84	Выполнение контрольного норматива прохождение дистанции 2км	2	
<b>Тема 4.2. Подъемы и спуски</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	<b>2</b>
	85	Подъемы «елочкой» и «полуелочкой»	1	
	86	Подъемы «лесенкой» и скользящим шагом	1	
	87	Спуск с переходом на параллельную лыжню, с подниманием носков вперед	1	
	88	Торможение «плугом» и «упором», повороты на месте	1	
89-90	Выполнение контрольного норматива подъемы и спуски	2		
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>			<b>27</b>	
<b>Тема 5.1 Технические элементы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>21</b>	<b>1,2</b>
	91	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры	1	
	92-93	Ведение мяча	2	
	94-95	Ловля и передача мяча	2	
	96-97	Броски по кольцу со штрафной линии	2	
	98-99	Выполнение контрольного норматива броски по кольцу со штрафной линии	2	
	100-101	Двусторонняя игра	2	
	102-103	Передвижение по площадке во время игры	2	
	104-105	Остановки и повороты	2	
	106-107	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения и ловли мяча	2	
	108-109	Выполнение контрольного норматива техника передвижения и ловля мяча	2	
110-111	Двусторонняя игра	2		
<b>Тема 5.2 Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	<b>2</b>

	112	Тактические действия в защите	1	
	113	Тактические действия в защите	1	
	114-115	Двусторонняя игра	2	
	116-117	Выполнение контрольного норматива тактические действия в двусторонней игре	2	
<b>Раздел 6. Футбол</b>			<b>26</b>	
<b>Тема 6.1. Технические элементы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>17</b>	<b>1,2</b>
	118	Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры.	1	
	119	Виды ударов	1	
	120-121	Ведение мяча	2	
	122-123	Двусторонняя игра	2	
	124-125	Повороты и стойки	2	
	126-127	Остановка мяча	2	
	128	Отбор мяча	1	
	129-130	Двусторонняя игра	2	
	131	Техника передвижения	1	
	132	Финты, обманные действия	1	
	133-134	Двусторонняя игра	2	
<b>Тема 6.2. Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>9</b>	<b>1,2</b>
	135-136	Тактические действия в защите. Двусторонняя игра	2	
	137-138	Тактические действия в нападении. Двусторонняя игра	2	
	139-140	Двусторонняя игра	2	
	141-142	Выполнение контрольного норматива тактические действия в двусторонней игре	2	
	143	Дифференцированный зачет	1	
На 1 курсе-143 часа				
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>			<b>28</b>	
<b>Тема 7.1. Технические элементы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>28</b>	<b>1,2</b>
	1	Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры.	1	
	2	Стойки игрока	1	
	3	Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.	1	
	4	Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	1	
	5	Виды ударов	1	

6	Двусторонняя игра	1	
7	Защитные удары	1	
8	Двусторонняя игра	1	
9	Техника удара	1	
10	Двусторонняя игра	1	
11	Атакующие удары	1	
12-13	Выполнение контрольного норматива двусторонняя игра	2	
14	Технические приёмы: подача	1	
15	Двусторонняя игра	1	
16	Технические приёмы: подрезка, срезка	1	
17	Двусторонняя игра	1	
18	Технические приёмы: подача, накат, поставка	1	
19	Двусторонняя игра	1	
20	Технические приёмы: топ-спин, топс-удар, сеча.	1	
21-22	Выполнение контрольного норматива технические удары и приемы	2	
23	Двусторонняя игра	1	
24	Тактические комбинации в двусторонней игре	1	
25	Двусторонняя игра	1	
26	Тактика одиночной и парной игры	1	
27	Выполнение контрольного норматива двусторонняя игра	1	
28	Дифференцированный зачет	1	
Всего: на 1 курсе-143 часа, на 2 курсе- 28 часов			

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 программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала (комплекса).

##### **Оборудование спортивного зала:**

- спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом.

##### **Технические средства обучения:**

- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- мячи баскетбольные;
- турник металлический навесной на гимнастическую стенку;
- сетка волейбольная;
- щиты баскетбольные;
- теннисный стол;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- лыжные комплекты (палки, лыжи, ботинки).

#### **3.2 Информационное обеспечение**

Информационное обеспечение содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основная литература:**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник/ А.А. Бишаева.- М.: Академия, 2018
2. Бароненко, В. А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/180800> ограниченный по логину и паролю

##### **Дополнительная литература, Интернет-ресурсы:**

1. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура [Текст]: учебник/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын.- М.: Академия, 2012
2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж [Текст]: учебник/А.А. Бирюков.- М.: Академия, 2015
3. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания[Текст]: учебник/Н.Ж. Булгакова.- М.: Академия, 2014
4. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст]: учебник/ И.С. Барчуков.- М.: Академия, 2013
5. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник/ Б.Р. Голощапов.- М.: Академия, 2015
6. Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебник/ Л.К. Караулова.- М.: Академия, 2014
7. Теория и методика спортивных игр [Текст]: учебник/Ю.Д. Железняк.- М.: Академия, 2017

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

		<p>в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</li> <li>-выполнения студентом функций судьи,</li> <li>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li> </ul> <p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</li> <li>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</li> <li>-техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</li> <li>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</li> </ul>
--	--	---