
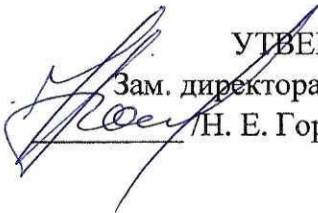


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК
профессиональной подготовки
 /Л.Н. Касяненко
«_07_» апреля 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
Н. Е. Горюшкина

«07» апреля 2021г.

Протокол №_4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

г. Дмитров 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины *ОП.09 Физическая культура* разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии *43.01.09 Повар, кондитер*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1569 от 9 декабря 2016 года и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2016 года (регистрационный № 44898), с изменениями и дополнениями от 17 декабря 2020 года, с учетом запросов работодателей на дополнительные результаты освоения образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, не предусмотренных ФГОС СПО.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН***

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

1.2. Место дисциплины в структуре примерной основной профессиональной образовательной программы: Общепрофессиональный цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель учебной дисциплины освоить следующие общие компетенции и профессиональные компетенции и личностные результаты:

Код ПК, ОК,ЛР	Умения	Знания
ОК 01-06, 8,9,10 ЛР 1ЛР 3ЛР 9	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)	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:

Объем образовательной нагрузки обучающегося 46 часов;

Нагрузка во взаимодействии с преподавателем 38 часов

Самостоятельная работа обучающегося 8 часов.

Консультации нет

Промежуточная аттестация дифференцированный зачет

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	46
Самостоятельная работа	8
Объем образовательной программы	38
в том числе:	
теоретическое обучение	Не предусмотрено
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	38
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
Раздел 1. Легкая атлетика		10		
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	6	ОК 01-06, 8,9,10 ЛР 1ЛР 3ЛР 9	
	1			Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой
	2			Бег на короткие дистанции
	3			Челночный бег 3*10, 6*10
	4			Выполнение контрольного норматива челночный бег 3*10, 6*10
	5			Бег на длинные дистанции
6	Выполнение контрольного норматива бег на длинные дистанции (2000м)			
Тема 1.2. Прыжки в длину. Метание мяча, гранаты	Содержание учебного материала	4	ОК 01-06, 8,9,10 ЛР 1ЛР 3ЛР 9	
	7			Прыжки в длину с места
	8			Выполнение контрольного норматива прыжки в длину с места
	9			Метание гранаты
10	Выполнение контрольного норматива метание гранаты			
Раздел 2. Волейбол		15		
Тема 2.1. Передачи мяча	Содержание учебного материала	5	ОК 01-06, 8,9,10 ЛР 1ЛР 3ЛР 9	
	11			Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры
	12			Верхняя и нижняя передача над собой
	13			Верхняя передача в парах и в парах через сетку
	14			Нижняя передача в парах и в парах через сетку
15	Выполнение контрольного норматива верхняя и нижняя передача			
Тема 2.2. Прием мяча	Содержание учебного материала	5	ОК 01-06, 8,9,10 ЛР 1ЛР 3ЛР 9	
	16			Прием мяча снизу в парах
	17			Прием мяча в парах через сетку
	18			Прием мяча снизу во время двусторонней игры
	19			Выполнение контрольного норматива прием мяча снизу в парах
20	Двусторонняя игра			
	Содержание учебного материала	5	ОК 01-06,	

Тема 2.3. Атакующие и защитные удары	21	Нападающий удар в парах, в парах через сетку		8,9,10 ЛР 1ЛР 3ЛР 9
	22	Выполнение контрольного норматива нападающий удар		
	23	Двусторонняя игра		
	24	Блокирование в парах, блокирование во время игры		
	25	Выполнение контрольного норматива блокирование в парах		
Раздел 3. Баскетбол			15	
Тема 3.1 Технические элементы	Содержание учебного материала		11	ОК 01-06, 8,9,10 ЛР 1ЛР 3ЛР 9
	26	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры		
	27	Ведение мяча		
	28	Ловля и передача мяча		
	29	Броски по кольцу со штрафной линии		
	30	Выполнение контрольного норматива броски по кольцу со штрафной линии		
	31	Двусторонняя игра		
	32	Передвижение по площадке во время игры		
	33	Остановки и повороты		
	34	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения и ловли мяча		
	35	Выполнение контрольного норматива техника передвижения и ловля мяча		
36	Двусторонняя игра			
Тема 3.2 Тактика игры	Содержание учебного материала		4	ОК 01-06, 8,9,10 ЛР 1ЛР 3ЛР 9
	37	Тактические действия в защите		
	38	Двусторонняя игра		
	39-40	Дифференцированный зачет		
			Итого:	38
			Самостоятельная работа:	8
			Всего:	46

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной программы дисциплины «Физическая культура» организована в спортивном зале.

Оборудование спортивного зала:

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную 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 для студентов учреждений сред.проф. образования / А.А. Бишаева.- 4-е изд., стер.М.: Издательский цент «Академия», 2018.-320 с.

<http://znanium.com/catalog/product/180800> ограниченный по логину и паролю

Дополнительная литература

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж [Текст]: учебник/А.А. Бирюков.- М.: Академия, 2015
2. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания[Текст]: учебник/Н.Ж. Булгакова.- М.: Академия, 2014
3. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст]: учебник/ И.С. Барчуков.- М.: Академия, 2013
4. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник/ Б.Р. Голощапов.- М.: Академия, 2015
5. 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>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> -тестирования
<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> <p>на входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.</p> <p>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 студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <p>Экспертная оценка:</p>

		<p>- техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-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.</p> <p>Общая физическая подготовка Экспертная оценка:</p> <p>- 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, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>
--	--	--