

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
«КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 Физическая культура

код и наименование дисциплины по ФГОС

Код и наименование профессии

43.01.09 «Повар, кондитер»

входящей в укрупненную группу профессий 43.00.00 «Сервис и туризм».

Квалификация выпускника: Повар, кондитер

Дербент 2022 г.

ОДОБРЕНА

предметной (цикловой) комиссией

Председатель П(Ц)К

 Керимханова Д.О.

Подпись ФИО

30 08 2022г.**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по учебной работе



Джалилова А.Л.

подпись

31 августа 2022г.

Разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер», входящий в состав укрупненной группы профессий 43.00.00 «Сервис и туризм», утвержденного Приказом Минобрнауки России от 9 декабря 2016 года №1569 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2016 года, регистрационный № 44898), с учетом профессиональных стандартов

-Рабочего учебного плана образовательного учреждения на 2022/2023 учебный год.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Колледж экономики и права»

Разработчик: Алиев Нурлан Ахмедович , преподаватель ГБПОУ РД «Колледж экономики и права»

Преподаватель: Алиев Нурлан Ахмедович преподаватель ГБПОУ РД «Колледж экономики и права»

Рекомендована методическим советом ГБПОУ РД «Колледж экономики и права» для применения в учебном процессе.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.09 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина **ОП.09 Физическая культура** является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии (профессиям) СПО примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по **43.01.09 Повар, кондитер**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2, ОК 3, ОК 4 ОК 6, ОК 8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Перечень личностных результатов, элементы которых формируются в рамках дисциплины

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 21 Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.

ЛР 22 Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 27 Готовый к созданию положительного имиджа техникума.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	40
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы	-
практические занятия	40
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
<i>Самостоятельная работа (внеаудиторная)</i>	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции Тема 1.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	бег 100 метров бег 200 метров бег 400 метров бег 800 метров бег 1000 метров Развитие скоростно-силовых качеств Развитие координационных качеств	10	<i>ОК2,3,4 ЛР 1</i> <i>ОК2,3,6</i> <i>ОК2,3 ЛР 5</i>

Тема 1.3 Проф.прикладная физическая подготовка	Контрольные нормативы: Координационный тест(челночный бег 3х10 м),(с) Шестиминутный бег		ОК2,3,8 ЛР 27
Раздел 2 Гимнастика с элементами акробатики			
Тема 2.1 Элементы акробатики Тема 2.3 Опорные прыжки Тема 2.4 Проф.прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала - кувырки вперёд с группировкой - кувырки назад с группировкой - перевороты в сторону (колесо) - прыжок через коня способом ноги врозь - прыжок через коня способом согнув ноги - упражнения на развитие гибкости и осанки - упражнения на совершенствование функциональных возможностей организма - упражнения на развитие равновесия, координацию	10	ОК2,3 ОК2,3,6 ОК2,3,4

	Контрольные нормативы: 1 подтягивание на перекладине 2 сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях 3 поднимание ног в висе до касания перекладины		<i>OK2,3,8 ЛР 22</i>
	Самостоятельная работа - занятия в СДЮШОР, секционные занятия - подготовка рефератов по темам:		
Раздел 3 Спортивные игры			

Тема 3.1 Баскетбол Тема 3.2 Волейбол Тема 3.3 Проф.прикладная физическая подготовка	- тактика игры, командные действия - подвижные игры с элементами баскетбола - учебная двухсторонняя игра	10	OK2,3 ЛР 9
	- тактика игры, командные действия - подвижные игры с элементами волейбола - учебная двухсторонняя игра		OK2,3,8 ЛР 9
	- упражнения на согласованность групповых взаимодействий - формирование двигательной активности - упражнения на развитие силовой и скоростной выносливости		OK2,3 ЛР 9
	Контрольные нормативы: - прыжок в длину с места - бросок набивного мяча из-за головы - приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)		OK2,3,4 ЛР 27

Раздел 4 Спортивная аэробика

Тема 4.1 Комбинация из спортивно- гимнастических и акробатических элементов	- поднимание и опускание туловища из положения лёжа на гимн. мате - подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лёжа- четырёхкратное исполнение подряд - кувырки вперёд и назад, падение в упор лёжа, перевороты в сторону, шпагаты.	10	ОК2,3
	Контрольные нормативы: - поднимание и опускание туловища из положения лёжа на гимн. мате - отжимание в упоре лёжа		ОК2,3 ЛР 9, ЛР 22
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта			
всего		40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал

оснащенный оборудованием: Перекладина гимнастическая, параллельные брусья, бревно малое, гимнастические конь и козёл, мост подкидной, гимнастическая дорожка, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, шведская стенка.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Учебник :

1. Физическая культура 8-9 кл. В.И. Лях, А.А. Зданевич.
2. Физическая культура 10-11 кл. В.И. Лях, А.А. Зданевич.
3. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2010.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.
5. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

3.2.2. Основные электронные издания

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008.- 66 с.
2. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2005. – 420с.
4. Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.
6. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
7. Лотоненко А. Физическая культура и здоровье [Текст]: монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев.- М.: «Еврошкола», 2008.- 450с.
8. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
9. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.
10. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа. «4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности. «3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала,	Сдача контрольных нормативов ,

но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения. «2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.
--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279313

Владелец Гайдаров Насир Алиевич

Действителен с 21.03.2025 по 21.03.2026