МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НЕФТЕКУМСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБПОУ НРПК

_____ Лесняк Н.В.
«31» августа 2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 Физическая культура

2022 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **43.01.09 Повар, кондитер**.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Нефтекумский региональный политехнический колледж»

Разработчик: Касимов Ренат Теналиевич, руководитель физического воспитания первой категории, ГБПОУ «Нефтекумский региональный политехнический колледж»

Рассмотрена и одобрена профессиональным методическим объединением педагогов физического воспитания, ОБЖ и БЖ

Протокол заседания № 1 от «30 » августа 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1.	**ОБЩАЯ ХАРАКТЕКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	6
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	9
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) по профессии:

43.01.09 Повар, кондитер

входящей в состав укрупнённой группы специальностей:

43.00.00 Сервиз и туризм

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления подготовки квалифицированных рабочих, служащих естественно-научного профиля.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки: общепрофессиональный цикл**.**

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и межпредметные связи с ОП.08 Безопасность жизнедеятельности и профессиональными модулями.

Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	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	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности

ЛР 13	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации
ЛР 14	Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм
ЛР 15	Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 42 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 2 часа.

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	42
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	38
Самостоятельная работа	2
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	**Содержание учебного материала**		**4**	
	1.	**Значение физической культуры в профессиональной деятельности.** Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	1	ОК 08 ЛР 13 ЛР 15
	2.	**Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью.** Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности ***(практическая подготовка)***	1	
	3.	**Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие ловкости»	1	
	5.	**Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре» ***(практическая подготовка)***	1	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	**Содержание учебного материала**		**4**	
	1.	**Практическая работа** «Упражнения на развитие выносливости» ***(практическая подготовка)***	2	
	2.	**Практическая работа** «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда». ***(практическая подготовка)***	2	
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья,	**Содержание учебного материала**		**34**	
	1.	**Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.** Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков.	1	ОК 08 ЛР 14 ЛР 15
	2.	**Практическая работа** «Кросс по пересеченной местности»	1	ОК 08

достижения жизненных и профессиональных целей	3.	**Практическая работа** «Бег на 150 м в заданное время»	1	ЛР 14 ЛР 15
	4.	**Практическая работа** «Прыжки в длину способом «согнув ноги»»	1	
	5.	**Практическая работа** «Метание гранаты в цель»	1	
	6.	**Практическая работа** «Метание гранаты на дальность»	1	
	7.	**Практическая работа** «Челночный бег 3х10»	1	
	8.	**Практическая работа** «Прыжки на различные отрезки длинны»	1	
	9.	**Практическая работа** «Выполнение максимального количества элементарных движений»	1	
	10.	**Практическая работа** «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений»	1	
	11.	**Практическая работа** «Развитие скоростно - силовых качеств»	1	
	12.	**Практическая работа** «Развитие координации»	1	
	13.	**Практическая работа** «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног»	1	
	14.	**Практическая работа** «Упражнения на снарядах»	1	
	15.	**Практическая работа** «Профилактика сколиоза»	1	
	16.	**Практическая работа** «Развитие гибкости»	1	
	17.	**Практическая работа** «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время»	1	
	18.	**Практическая работа** «Ходьба по гимнастическому бревну»	1	
	19.	**Практическая работа** «Развитие силы рук»	1	
	20.	**Практическая работа** «Упражнения с гантелями»	1	
	21.	**Практическая работа** «Упражнения на гимнастической скамейке»	1	
	22.	**Практическая работа** «Акробатические упражнения»	2	
	23.	**Практическая работа** «Упражнения в балансировании»	2	
	24.	**Практическая работа** «Упражнения на гимнастической стенке»	2	
	25.	**Практическая работа** «Преодоление полосы препятствий»	2	
	26.	**Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции»	1	
	27.	**Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции»	1	
	Самостоятельная работа обучающегося **1.** Реферат на тему :«Выполнение упражнений на развитие частоты движений»		2	

	2. Сообщение на тему:«Броски мяча в корзину с различных расстояний»		
Промежуточная аттестация	**Дифференцированный зачет**	1	
	Всего:	42	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.
Ноутбук ASUSX553XMCeleron 2.6 Ghz/2 GB/500 GB-1шт.
Стол теннисный Olimpik с сеткой-2 шт.
Мостик гимнастический подкидной усиленный (4 пружины)-1 шт.
Конь гимнастический-1 шт.
Козел гимнастический – 2 шт.
Бревно напольное-1 шт.
Перекладина высокая (раскладная)-1 шт.
Маты гимнастические – 10 шт.
Канат для лазанья – 2 шт.
Канат для перетягивания-1 шт.
Комплект оборудования для занятий баскетболом, волейболом, мини-футболом, настольным теннисом
Брусья параллельные-1 шт.
Гиря чугунная 16 кг-1 шт.
Комплект оборудования для занятий прыжками в высоту с разбега
Мячи волейбольные – 8 шт.
Мячи баскетбольные – 6 шт.
Мячи футзальные – 6 шт.
Скамейки гимнастические – 7 шт.
Учебно-наглядный стенд «Информация»

Тренажёрный зал

Спортивные тренажёры- 26 шт.
Учебно-наглядный стенд «Спорт –это здоровье»

Открытая спортивная площадка

Баскетбольная площадка;
Волейбольная площадка;
Спортивный городок-:
-перекладина высокая-6 шт.
-брусья параллельные-2 шт.
-шведские стены-2 шт.
-тренажеры для ног-3 шт.
-тренажёры для рук-3 шт.
-штанги -3 шт.

Открытый стадион

МБУ «СОК «Старт» НГО СК:
Футбольное поле (поле для минифутбола, беговые дорожки, полоса препятствий, площадка для игровых видов спорта, гимнастические турники, яма для прыжков в длину, сектор для метания)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева. – 2-е изд., стер. – М: Издательский центр «Академия»,

2019.

Дополнительные источники:

1.Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / – 19-е изд., стер. – М. Издательский центр «Академия», 2002.

2.Баль Л.В., Барканова С.В. Формирование здорового образа жизни. Учебно-методическое пособие. М.: Гуманит. издательский центр «ВЛАДОС», 2002.

3.Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Ростов-н/Д: Феникс, 2011

4.Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие._Ставрополь: Изд-во СГУ.-2001

5. Себелев А.И. Основы знаний по физической культуре. Учебное пособие. Ставрополь: Кавказский край-2001

Интернет ресурсы

1. Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н. Физическая культура : учебник. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2017

2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры.Учебник «Издательство „Спорт“», 2016

3. Ямалетдинова Г. А.. Педагогика физической культуры и спорта .Учебное пособие. Екатеринбург. Издательство Уральского университета 2014.

4. Назаркина Н.И. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях внедрения ФГОС. Методические рекомендации. Москва: ТВТ Дивизион, 2014

5.Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru

5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru

6. www.olympic.ru. (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдаче нормативов.

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
Умения:		
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	Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности; сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практической работы
Знания		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения	Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; перечисление критериев здоровья человека; характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; представление о профессиональных заболеваниях; представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма	Тестирование

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8 5,0-4,	5,2 и Ниже 5,2	4,8 и Выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 Ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	160 Ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивания: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	16 17	11 и выше 12	8-9 8-9	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

		(юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во (девушки)							

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	**Оценка**		
	5	**4**	**3**
1.Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3.Присидание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге).	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8.Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1.Бег 2000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4.Присидание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
6.Координационный тест – челночный бег 3х10м (с).	8,4	9,3	9,7
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0

8.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5