



**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
БУ «Когалымский
политехнический колледж»
№ 290 от 02 сентября 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программа подготовки квалифицированных рабочих и служащих по
профессии среднего профессионального образования
43.01.09 Повар, кондитер

Форма обучения	очная
Курс	2,3
Семестр	4,5

Когалым, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Организация-разработчик: бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский политехнический колледж».

РАССМОТРЕНА

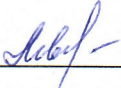
на заседании методического объединения учебных дисциплин физической культуры, БЖД и ЗЧС.

Протокол № 1 от 01 сентября 2021г.

Руководитель МО  Л.В. Козлова

СОГЛАСОВАНА

Педагог-библиотекарь  Л.Н. Родионова

Старший методист  Е.А. Левина

Разработчики:

Козлова Любовь Владимировна, преподаватель БУ «Когалымский политехнический колледж»:

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	15
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	16
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	17
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ	18
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО БАСКЕТБОЛУ И ВОЛЕЙБОЛУ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее ППКРС) в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Рабочая программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общепрофессиональному циклу основной образовательной программы. Учебная дисциплина имеет практическую направленность.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Учебная дисциплина «Физическая культура» способствует формированию следующих общих компетенций:

ОК.₁. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК.₅. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК.₆. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

ОК.₈. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать**:

З₁. Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь**:

У₁. Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.

У₂. Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.

У₃. Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);

У₄. уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;
Соблюдать технику безопасности.

1.4 Ведущие педагогические технологии, используемые преподавателем:

Рабочая программа предусматривает использование преподавателем технологий/элементов технологий:

- лично-ориентированного обучения,
- информационных,
- дистанционного обучения,
- компетентностного подхода.

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента – 66 часов в том числе:

практических занятий – 52 часов;

лекции – 4 часа;

самостоятельной работы студентов – 10 часов.

Матрица логических связей.

Объекты (предметы) контроля (знания, умения) Разделы (укрупнённые темы) программы УД	Знания	Умения			
	З ₁	У ₁	У ₂	У ₃	У ₄
Раздел 2.Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	+	+	+	+	+
Раздел 3 Спортивные игры Баскетбол	+	+	+	+	+
Раздел 4 Спортивные игры Волейбол	+	+	+	+	+
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	+	+	+	+	+

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	46
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
Практические занятия	36
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	6
Промежуточная аттестация в форме: зачета, дифференцированного зачета.	4

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся.	Объем в часах	Уровень освоения ¹
1	2	3	4
II курс 4 семестр			
Раздел 1. Легкоатлетическая гимнастика	Практические занятия:	4	
Тема 1.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	1. Техника безопасности на занятиях по легкоатлетической гимнастике. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций».	2	2,4
	2. Техника рывка гири, толчка гири.* (юноши). Работа с гантелями (девушки)*	2	
	<i>Самостоятельная работа: сообщение на тему «Роль физической культуры в профессиональной деятельности повара».</i>	2	3
Раздел 2. Лыжная подготовка	Практические занятия: В случае отсутствия снега, лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой.	8	
Тема 2.1. Техника одновременных классических ходов: (одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный ход). Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	3. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Обучение техники одновременного бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода	2	2,4
	4. Специальная разминка на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода.	2	
Тема 2.2. Техника попеременных классических ходов: - двухшажный, четырехшажный ход.	5. Контрольный норматив: прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн).*	2	
	<i>Самостоятельная работа: презентация на тему «Основы здорового образа жизни студента».</i>	2	3
Раздел 3. Гимнастика	Практические занятия:	16	
Тема 3.1. Основы техники акробатических упражнений в гимнастике. Висы и упоры. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	6. Совершенствование техники акробатических упражнений: (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, ласточка).	2	2,4
	7. Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в паре с партнёром. Контрольный норматив – наклон вперёд из положения стоя.*	2	

Тема 3.2. Зачет	8. Зачет.	2	
		Практические занятия:	16
		Самостоятельная работа:	4
		Максимальная учебная нагрузка:	20
III курс 5 семестр			
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Практические занятия:	6	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	1. Техника безопасности по легкой атлетике. Техники высокого и низкого старта.	2	2,4
	2. Техника стартового разгона, финиширование. Бег 100 м.	2	
Тема 1.2. Техника бега на средние, и длинные дистанции.	3. Контрольный норматив 500 м (девушки) и 1000 (юноши).*	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: сообщения на тему: «Рациональное питание».</i>	2	3
Раздел 2. Спортивная игра - баскетбол	Практические занятия:	8	2,4
Тема 2.1. Техника ведения и передачи мяча, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила	4. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойка, перемещение баскетболиста.	2	2,4
Тема 2.2. Техника броска мяча в корзину.	5. Совершенствование броска в корзину с места, в движении прыжком. Игра в баскетбол.	2	
	6. Совершенствование броска в корзину (штрафной бросок, с двух шагов).	2	
	7. Контрольный норматив: штрафной бросок (из 20 бросков)	2	
Тема 3. Спортивная игра - волейбол	Практические занятия:	10	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Техника безопасности при занятиях волейболом.	8. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	2, 4
Тема 3.2. Техника верхней и нижней подачи мяча. Блокирование нападающего удара.	9. Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Учебная игра.	2	

	10. Поддачи мяча: верхняя прямая, верхняя боковая. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Тактика нападения, тактика защиты.	2	2, 4
	11. Поддача (любая) из 10 попыток*	2	
	12. Дифференцированный зачет.	2	
		Практические занятия:	24
		Самостоятельная работа:	2
		Максимальная учебная нагрузка:	26

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)

4.-* особый порядок освоения дисциплины для обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом состояния их здоровья (в соответствии с ФГОС).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Условия реализации программы с лицами ОВЗ.

В целях доступности получения образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья КПК обеспечивается:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне);
 - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
 - обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
 - обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию академии;
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения));
 - обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов).

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона, лыжной базы, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, лыжи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладина, гири, штанги, тренажеры, брусья, обручи, гантели, и др.);
- правила техники безопасности;
- инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря.

Используются здоровье сберегающие технологии, дифференцированный подход в обучении.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2017.

Дополнительные источники:

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие [Электронный ресурс] / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с. – Режим доступа : <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 10.05.2020).

3.3 Спецификация учебно-методического комплекса

№	Наименование	Количество	Тип носителя
1	Скакалка	25	
2	Мяч баскетбольный	15	
3	Щиты баскетбольные	2	
4	Стойки для обводки мяча	6	
5	Волейбольная сетка	1	
6	Мяч волейбольный	15	
7	Набивные мячи различной массы	15	
8	Нестандартное оборудование	3	
9	Гимнастические маты	6	
10	Хула-хуп	6	
11	Специальная скамья для жима лёжа	2	
12	Стойки для приседания	1	
13	Вспомогательные тренажёры	8	
14	Гири, разборные гантели	6	
15	Гантели различной массы	12	
16	Стул для приседания	1	
17	Резиновый экспандер	2	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН

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

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности.¹

Результаты обучения (виды деятельности обучающегося)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: -Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. -Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. - Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); - Уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; Соблюдать технику безопасности.	Тестирование, принятие нормативов. Оценивание качества проведения гимнастики (разминки). Устный опрос
Знания: О современном состоянии физической культуры и спорта; Об оздоровительных системах физического воспитания.	Фронтальная беседа, устный опрос.

¹В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности юношей и девушек основного и подготовительного учебного отделения.

5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приёмы самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка, терренкура).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы её регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
 - тест Купера – 12-минутное передвижение;
 - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица внесшего изменения	

**Оценки уровня физической подготовленности юношей основного и
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценки уровня физической подготовленности девушек основного и
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжок в длину с места (см).	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге.	8	6	4
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	20	10	5
8. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности студентов

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег, 30 м,с	16	4, 4и выше	5,1-4,8	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
		17	4, 3	5,0-4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8	5,9-5,3	и ниже 6,1
Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7, 3 и выше	8,0-7,7	8,2	8,4	9,3-8,7	9,7
		17	7, 2	7,9-7,5	и ниже 8,1	и выше 8,4	9,3-8,7	и ниже 9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180	210	17—190	160
		17	240	205-220	и ниже 190	и выше 210	170-190	и ниже 160
выносливость	6- минутный бег,м	16	1 500 и выше	1 300-1400	1 100	1 300	1 050- 1 200	900
		17	1 500	1 300- 1 400	и ниже 1 100	и выше 1 300	1 050- 1 200	и ниже 900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9-12	5	20	12-14	7
		17	и выше 15	9-12	и ниже 5	и выше 20	12-14	и ниже 7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8-9	4	18	13-15	6
		17	и выше 12	9-10	и ниже 4	и выше 18	13-15	и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности по баскетболу и волейболу основного и подготовительного учебного отделения

№ п/п	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
	Баскетбол							
1	Передача мяча в стену на скорость за 20 секунд (количество раз)	16 17	28 и больше	23-26	22	20 и больше	11-15	10
2	Штрафной бросок (из 20 бросков)	16 17	15 и больше	12-13	11	6	4-5	3
Волейбол								
3	Передачи верхние в парах, без потерь (количество раз)	16 17	20 и больше	15-19	10-14	20 и больше	15-19	10-14
4	Передачи верхние над собой в кругу, без потерь (количество раз)	16 17	20 и больше	15-19	10-14	20 и больше	15-19	10-14
5	Передачи нижние перед собой в кругу, без потерь (количество раз)	16 17	20 и больше	15-19	10-14	20 и больше	15-19	10-14
6	Подача (любая) из 10 попыток	16 17	8 и больше	6 -7	5	7 и больше	5-6	4