

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДМИТРИЕВСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.09 Физическая культура**

**43.01.09 Повар, кондитер**

Дмитриевка – 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.09 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии начального профессионального образования (далее НПО) **43.01.09 Повар, кондитер**

**Организация-разработчик:** Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Дмитриевский сельскохозяйственный техникум»

**Разработчики:** Азаров Виктор Вячеславович, преподаватель областного государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Дмитриевский сельскохозяйственный техникум»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии начального профессионального образования (НПО) 43.01.09 Повар, кондитер

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

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

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
– основы здорового образа жизни.

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **40** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>40</i></b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>33</i></b>
в том числе:	
практические занятия	<b><i>33</i></b>
контрольные работы	<b><i>-</i></b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b><i>4</i></b>
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	<b><i>3</i></b>

## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Количество часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Спортивно- оздоровительная деятельность</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		10	
	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции: бег групповой с низкого старта (2-3 раза по 30 м); бег на дистанции (50-60 м, 2-3 раза); финиширование (2-3 раза, 60 м).		2
	2	Бег на дистанцию 100 м, метания гранаты на дальность. Техника прыжка в длину с разбега. Спортивная игра - футбол.		2
	3	Бег на дистанцию 1000м, прыжок в длину с места. Техника прыжка в высоту способом ножницы. Спортивная игра - футбол.		2
	4	Прыжок в высоту способом ножницы. Кроссовый бег в равномерном темпе. Игра по выбору учащихся.		2
	5	Прыжок в длину с разбега, кроссовый бег 3000 м. Спортивная игра футбол.		2
	Контрольные работы.		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
<b>Тема 1.2. Спортивная игра «Волейбол»</b>	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		3	
	1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.		2
	2	Передача мяча через сетку. Верхняя подача мяча в парах. Учебная игра.		2
		Зачет	1	
	3	Эстафета с элементами волейбола. Прямой нападающий удар. Блокирование.		2
	4	Двусторонняя игра с использованием ранее изученных приемов. Выполнение нормативов: верхняя прямая подача, передача над собой.	4	2
	Контрольные работы.			
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
<b>Тема 1.3.Гимнастика</b>	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		6	
	1	Правила техника безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание комплекса производственной гимнастики. Акробатика: стойка на руках, кувырок вперед, длинный		2

		кувырок вперед. Выполнение связки акробатических упражнений		
	2	Совершенствование прыжка через гимнастического козла способом «согнув ноги».		2
	3	Совершенствование прыжка через гимнастического козла способом «ноги врозь».		2
	Контрольные работы-		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		-	
Тема 1.4.Спортивная игра«Баскетбол»	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		9	
	1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Бег по заданию. Передвижения в защитной стойке в различных направлениях, остановки и повороты.		2
	2	Совершенствование передач мяча ранее изученными способами в движениях и в парах. Учебная игра.		2
	3	Обучения броску мяча в движении в кольцо. Совершенствование штрафного броска. Учебная игра.		2
	4	Закрепление броска мяча в движении в кольцо. Сочетание приемов: ловля мяча, ведение с сопротивлением и бросок мяча изученными способами в движения.		2
	5	Совершенствование штрафного броска. Учебная игра.		2
	Контрольные работы.		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		3
Примерная тематика курсовой работы (проекта)			Не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)			Не предусмотрено	
Всего:			40	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала; летних спортивных площадок.

Оборудование спортивного зала: сетка волейбольная, гири, дартс, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи футзальные, щиты б/б игровые, щиты б/б тренировочные, кольцо баскетбольное амортизационное, гантели, обручи металлические, стенка шведская, скамейки гимнастические, тренажер для отжимания, скакалки, гранаты для метания, ядра для толкания,

Технические средства обучения: компьютер.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основной источник литературы:

Бишаев А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений СПО М.: Из-во «Академия», 2014. – 304 с.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2008 .
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2009.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2008.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2009.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2008.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2009.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2009.
9. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов, Ростов-на-Дону, Феникс, 2010 г.

10. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.

Интернет-ресурсы:

1. [prosv.ru > ebooks/Matveev\\_Fizra\\_5-11kl/4.html](http://prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/4.html). Матвеев А. П. Физическая культура. 5—11 классы.
2. [metodisty.ru > m/groups/files/fizicheskaya\\_kultura...](http://metodisty.ru/m/groups/files/fizicheskaya_kultura...) Разработки уроков по физической культуре.
3. [planetashkol.ru > library/legal/section.php...](http://planetashkol.ru/library/legal/section.php...) Инструктор по физической культуре — Планета школ.
4. <http://festival.1september.ru/subjects/17/>. Фестиваль педагогических идей "Открытый урок".
5. <http://zdd.1september.ru/>. Электронная версия газеты "Здоровье детей"
6. <http://spo.1september.ru/>. Электронная версия газеты "Спорт в школе"
7. [shkolagarmonii.ucoz.ru > board/urok\\_fizkultury/9-1-...](http://shkolagarmonii.ucoz.ru/board/urok_fizkultury/9-1-...) Урок физкультуры — разработки уроков — Работы учителей - Выставка...
8. [mediaget.ru > Рефераты > referat/71034](http://mediaget.ru/Рефераты/referat/71034). Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной
9. [metodsovet.su > Методичка > kultura/razr\\_urokov/130](http://metodsovet.su/Методичка/kultura/razr_urokov/130). Разработки уроков - Физическая культура - Методичка - Методсовет
10. [it-n.ru > board.aspx...](http://it-n.ru/board.aspx...) Сеть творческих учителей / Олимпиада по физической культуре .

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

**Контроль и оценка** осуществляется преподавателям по итогам сдачи нормативов по различным видам спорта предусмотренными программой, тестирования по теории физической культуры и индивидуальной работе при подготовке рефератов (в случае освобождения от занятий по состоянию здоровья). По итогам обучения дисциплины – **дифференцированный зачет**.

Результаты	Формы и методы контроля
<b>Освоенные умения</b>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.	<i>Выполнение контрольных нормативов и физических упражнений для развития основных физических качеств: выносливость, быстрота, сила, скорость, координация.</i>
<b>Усвоенные знания</b>	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<i>Индивидуальный опрос, Тестирование оценка выполнения самостоятельной работы</i>
Основы здорового образа жизни.	<i>Индивидуальный опрос, Тестирование оценка выполнения самостоятельной работы</i>

Разработчики:

ОГАПОУ «ДСХТ»

преподаватель

Азаров В.В.