

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«АЗОВСКИЙ КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ АГРАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
ТЕХНИКУМ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП.09. Физическая культура
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии СПО 43.01.09 Повар-кондитер**

2020

ОДОБРЕНА
на заседании методической
комиссии профессий
естественнонаучного профиля
Протокол № 1 от 28.08. 2020 г.
Председатель МК М.М. Калач Н.М. Калач

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР
Л.П. Мирошниченко
« 28 » 08 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ОП.09. Физическая культура» по профессии СПО 43.01.09 Повар, кондитер разработана в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер (приказ Минобрнауки РФ от 9 декабря 2016г. № 1569, зарегистрирован в Минюст России 22.12.2016г. регистрационный №44898), на основании примерной основной образовательной программы по профессии СПО 43.01.09 Повар, кондитер, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ под номером 43.01.09 – 170331 от 31.03.2017г.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «АККАТТ»

Разработчик: Ситников Григорий Викторович. преподаватель-организатор
ОБЖ ГБПОУ РО «АККАТТ»

Ф.И.О. должность место работы

Согласовано:

Директор ООО «Крепостной вай» О.В. Кондратьева

Директор ООО «СОХО» О.В. Буракова



СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО 43.01.09 Повар, кондитер, укрупненной группы специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: дисциплина относится к общепрофессиональным дисциплинам обязательной части ППКРС

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01-06, 8,9,10	<ul style="list-style-type: none">- 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)	<ul style="list-style-type: none">- 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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная	60
Объем учебной дисциплины	40
в том числе:	
практические занятия	38
Самостоятельная работа	20
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>Здоровый образ жизни, здоровье человека как фактор достижения жизненного успеха.</p> <p>Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности, формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся <i>Составить комплекс упражнений.</i> <i>1. Комплексы утренней, вводящей и производственной гимнастики</i> <i>Отработать комплекс упражнений.</i> <i>1. Комплексы утренней, вводящей и производственной гимнастики</i></p>	2	ОК 01-06, 8,9,10
Тема 2. Общая физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности</p> <p>Тематика практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение построений, перестроений; 2. Различные виды ходьбы; 3. Беговые и прыжковые упражнения; 4. Комплексы обще развивающих упражнений в парах и с предметами; 		ОК 01-06, 8,9,10
		4	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся Составить комплекс упражнений. 1. <i>Массаж при физическом утомлении</i> 2. <i>Самомассаж при умственном утомлении</i> <i>Отработать комплекс упражнений.</i> 1. <i>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении</i></p>	3	
<p>Тема 3. Лёгкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, дыхательных качеств и способностей. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину</p> <p>Тематика практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий и низкий старт; 2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции; 3. Бег по прямой и виражу, на стадионе и по пересечённой местности; 4. Эстафетный бег, финиширование; 5. Спортивная ходьба; 6. Прыжки в длину 	6	<p>ОК 01-06, 8,9,10</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся <i>Отработать комплекс упражнений.</i> 1. <i>Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.</i> 2. <i>Техника старта и разгона.</i> 3. <i>Техника спортивной ходьбы</i> 4. <i>Техника поворотов, финиширования</i> 5. <i>Техника передачи эстафетной палочки</i></p>	5	
<p>Тема 4. Спортивные игры</p>	<p>Содержание учебного материала Подвижные игры различной интенсивности. воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>Тематика практических занятий</p>	14	<p>ОК 01-06, 8,9,10</p>

	<p>Баскетбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. 3. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. 4. Броски мяча по кольцу с места, в движении. 5. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. 6. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. 7. Двусторонняя игра. <p>Волейбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. 2. подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. 3. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. 4. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. 5. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. 6. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. 7. Учебная игра 	
<p>Тема 5. Атлетическая гимнастика</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся <i>Отработка упражнений:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча 2. Блокирование мяча. 3. Прием мяча 4. Удары и броски по мячу <p>Содержание учебного материала Краткие сведения о развитии гимнастики. Атлетическая гимнастика: Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. Сопрежжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</p>	<p>ОК 01-06, 8,9,10</p>

	<p>Самостоятельная разработка содержания и выполнение комплекса практических упражнений, закрепление и совершенствование основных элементов атлетической гимнастики</p> <p>Тематика практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Строевые упражнения построение в шеренгу, выход из строя. Перестроеие и повороты в движение 2. Выполнение упражнения на гимнастической скамейке 3. Упражнения на гибкость. Подтягивание, отжимание 4. Общеразвивающие упражнения с палками, обручами, обручи, тест на гибкость, мостик 5. Специальные упражнения на укреплении брюшного пресса 6. Акробатика 7. Кувырок вперед и назад, мостик, на лопатках, полу шпагат 8. Опорный прыжок 	8	
<p>Тема 6. Сущность и содержание ПШФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся <i>Составить комплекс упражнений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составить комплекс гимнастических упражнений на тренажерах. 2. Составить комплекс упражнений на снарядах. 3. Составить комплекс гимнастических упражнений на тренажерах и снарядах <p>Содержание учебного материала</p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ПШФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ПШФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессионально-педагогической программы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ПШФП.</p> <p>Тематика практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 	3	ОК 01-06, 8,9,10
		4	

	<p>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня квалифицированного рабочего.</p> <p>4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся <i>Составить комплекс упражнений</i></p> <p>1. Составить (работая с учебником) комплекс общеразвивающих упражнений для определенных групп мышц (по выбору).</p> <p>2. Составить (работая с учебником) свой комплекс общеразвивающих упражнений для предотвращения профессиональных болезней.</p> <p><u>Отработать комплекс упражнений</u></p> <p>1. Отработать свой комплекс общеразвивающих упражнений для предотвращения профессиональных болезней.</p>	3	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет (сдача контрольных нормативов)		2	
Всего:		60	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь для прыжков), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола.

Открытый стадион широкого профиля:

- указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м., нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2 Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Печатные издания

Основной источник:

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.

Дополнительные источники

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3 изд. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1

2. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для СПО / С.Ф. Бурухин. – 3 изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-534-03188-1

3. Виленский М.Я. Физическая культура (СПО). – Москва : Издательский центр КноРус 2014.- 205 с.

4. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2

5. Решетников Н. В. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014.- 268 с.

6. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / отв. ред. С.В. Новаковский. – Москва : Юрайт, 2017. – 125 с. – ISBN 978-5-9916-9913-6

7. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома , 2014. – 197 с.

8. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / Тимонин А.И ; под ред. Н.Ф. Басова — 3-е изд. — Москва, 2013. – 245 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Гелецкая Л.Н.. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва : КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва : КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной 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

Результаты обучения	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>ОК 01-06, 8,9,10</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Оценка усвоения знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устных ответов, - 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>ОК 01-06, 8,9,10</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 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> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения соревнований по спортивным играм, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических

	<p>качеств;</p> <ul style="list-style-type: none">- самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;- техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;- самостоятельного проведения фрагмента занятия;- дифференцированного зачета.
--	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 575513511485277002546729800540994211588910956543

Владелец Романченко Дмитрий Владимирович

Действителен с 27.12.2022 по 27.12.2023