

Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский колледж агротехнологий и управления»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 Физическая культура
для профессии 43.01.09 Повар, кондитер

2024 г.

Рабочая программа общепрофессиональной дисциплины ОПД.09 физическая культура разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар. кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016года №1569;

на основании примерной программы среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар. кондитер;

профессионального стандарта «Повар», утвержденного приказом Министерством труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015г №610н;

профессионального стандарта «Кондитер», утвержденного приказом Министерством труда и социальной защиты РФ от 07.09.2015г №597;

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кунгурский сельскохозяйственный колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО для специальности 43.01.09 Повар, кондитер.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.09 Физическая культура относится к общепрофессиональному циклу дисциплин.

1.3. Цели и задачи 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;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерных, для данной профессии.
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья по данной профессии;
- средства профилактики перенапряжения

В результате изучения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
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, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка	74
Объем программы	66
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	-
практические занятия	-
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
Промежуточная аттестация проводится в форме: 8 семестр дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Введение в дисциплину			
Тема 1.1. Физическая культура в ПД	Лекция 1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	ОК 2 ОК 5 ОК 6 ОК 8
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3х10м. Техника разгона, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночном беге.	10	ОК 4-6 ОК 8
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольные упражнения в беге на 1000, 1500, 3000 метров.		
Раздел 3. Атлетическая гимнастика			
Тема 3.1 Атлетическая гимнастика	Лекция 2. Инструктаж по ТБ на уроках атлетической гимнастики. Техника выполнения силовых упражнений.	10	ОК 4-6 ОК 8
	Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.). Совершенствование техники отжимания.		
	Разучивание подъема силой в упор на перекладине. Учет техники в выходе силой на перекладине.		
	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.		
Раздел 4. Лыжная подготовка			
Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Поперенные лыжные ходы.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	10	ОК 4-6 ОК 8
	Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.		

Тема 4.2. Одновременные лыжные ходы.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.		
	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.		
Тема 4.3. Коньковый ход.	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.		
	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.		
Тема 4.4. Способы перехода с хода на ход.	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.		
Тема 4.5. Способы преодоления подъемов и спусков.	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полулочкой, лесенкой.		
Тема 4.6. Способы торможений	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.		
Раздел 5. Волейбол		10	ОК 4-5 ОК 7-8
Тема 5.1 Техника игры в защите и нападении	Инструктаж по технике безопасности. Технические приемы в защите. Технические приемы в нападении		
Тема 5.2. Тактика игры в защите и нападении	Техника игры у сетки. Техника игры в «три касания».		
Раздел 6. Баскетбол		10	ОК 4-5 ОК 7-8
Тема 6.1 Техника игры в защите и нападении	Инструктаж по технике безопасности. Технические приемы в нападении. Технические приемы в защите.		
Тема 6.2. Тактика игры в защите и нападении	Тактика игры зоной.		
Раздел 7. Гимнастика с основами акробатики		8	ОК 4-5 ОК 7-8
Тема 7.1 Акробатика	Разучивание техники стойки на руках. Совершенствование техники кувырков. Разучивание подъема махом назад на параллельных брусьях. Совершенствование акробатических элементов в комбинации.		
Самостоятельная работа		8	
Всего:		74	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала и открытых спортивных площадок

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест спортивного зала:

Общее оборудование спортивного зала:

покрытие спортивного пола

зарисовка полей спортивного зала

защита стен, окон.

Спортивный инвентарь:

гимнастические скамейки

гимнастическая стенка

гимнастические маты

гимнастические коврики

гимнастические палки

набивные мячи

скакалки

мячи волейбольные

мячи баскетбольные

мячи футбольные

щиты баскетбольные с кольцом

волейбольная сетка

обручи,

стол для тенниса

комплект для настольного тенниса

гири

ракетки для бадминтона

гантели,

штанга

дартс

шахматы

тренажеры: беговая дорожка, силовой, штанга, вибромассажер, дорожка для стоп.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372> (дата обращения: 09.03.2021). – Режим доступа: по подписке

Дополнительные источники

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]: учебник / А.А. Бишаева. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 304 с.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура [Текст]: учебник и практикум / А. Б. Муллер -М.: Юрайт, 2015. - 424 с.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А. Б. Муллер . - М.: Юрайт, 2016. - 424 с. . – URL

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.minstm.gov.Ru>—(дата обращения 20.01.2017).
2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.edu.Ru>— (дата обращения 20.01.2017).
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.olympic.Ru>— (дата обращения 20.01.2017).
4. Учебно-методические пособия. Общевоинская подготовка» Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). <http://www.goup32441.narod.Ru> - сайт:

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, выполнения заданий самостоятельной работы и промежуточной аттестации.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знает		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Свободно владеет понятиями о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Оценка результатов выполнения тестирования, самостоятельной работы
Основы здорового образа жизни	Осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни	Оценка результатов выполнения самостоятельной работы
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	Умеет определять неблагоприятные факторы, характерные по выбранной специальности	Оценка результатов выполнения самостоятельной работы
Средства профилактики перенапряжения	Умеет подобрать необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний	Оценка результатов выполнения самостоятельной работы
Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями различной направленности	Умеет организовать безопасный активный досуг средствами ФК	Оценка результатов выполнения самостоятельной работы
Умеет		
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Выполняет упражнения технически правильно	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий; сдачи нормативов
Определять способы контроля и оценки индивидуального	Фиксирует результаты тестов, систематическая корректирует физическую	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий;

физического развития и физической подготовленности	нагрузку по мере необходимости	сдачи нормативов
Планировать системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Свободно владеет методикой составления самостоятельных занятий	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий; сдачи нормативов
Выполнять индивидуально подобранные комплексы традиционными и нетрадиционными средствами ФК	Выполняет упражнения технически правильно	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий; сдачи нормативов
Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Соблюдает правила игры, демонстрирует правильное выполнение технических и тактических приемов на площадке	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий; сдачи нормативов
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполняет нормативы в соответствии с половыми возрастными, и психофизиологическими особенностями Выполняет упражнения, уверенно, четко, координировано, в одном темпе, с хорошей амплитудой движений	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий; сдачи нормативов