

Государственное бюджетное учреждение Калининградской области  
профессиональная образовательная организация  
«Технологический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии  
43.01.09 Повар, кондитер

Советск,  
2019 год

СОГЛАСОВАНО

Заведующий по учебно-методической работе

И. А. Ивашкина Н. А. Ивашкина  
29.08.2019 года

Рабочая программа разработана:

- на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 43.01.09 Повар, кондитер, укрупненная группа профессий 43.00.00 Сервис и туризм;

- Примерной основной образовательной программы по дисциплине «Физическая культура»

**Организация** – разработчик: государственное бюджетное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Технологический колледж»

**Разработчик:**

Тюпина Е.Н. преподаватель

Рассмотрена на заседании методической кафедры «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин». Протокол № 1 от 29 августа 2019 года. И. А. Ивашкина

Рекомендована методическим советом государственного бюджетного учреждения Калининградской области профессиональной образовательной организацией «Технологический колледж». Протокол № 1 от 30 августа 2019 года

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

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

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01.-06., 08., 09., 10.	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 специальности; средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	40
в том числе:	
практические занятия	36
Самостоятельная работа	2
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>Тема 1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	2	<b>ОК 01-06, 8,9,10</b>
	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		
	Здоровый образ жизни, здоровье человека как фактор достижения жизненного успеха. 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		
<b>Тема 2.</b> Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	6	<b>ОК 01-06, 8,9,10</b>
	<b>1.</b> 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		
	<b>Тематика практических занятий</b>		
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами		
	Подвижные игры различной интенсивности	8	
<b>Тема 3.</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	6	<b>ОК 01-06, 8,9,10</b>
	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		
	<b>Тематика практических занятий</b>		
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, дыхательных качеств и способностей	<b>6</b>	
<b>Тема 4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>ОК 01-06,</b>

<p>Спортивные игры</p>	<p><b>Баскетбол</b>  Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол.</b>  Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра</p> <p><b>Футбол.</b>  Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Бадминтон.</b>  Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Настольный теннис.</b>  Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра</p>		<p>8,9,10</p>
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p>	<p>6</p>	

	<p>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><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Формируется при разработке программы ОО</p>		
<p><b>Тема 5.</b>  Атлетическая гимнастика (юноши),  Аэробика (девушки)</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Краткие сведения о развитии гимнастики.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Строевые упражнения посторонние в шеренгу, выход из строя</li> <li>2 Перестроение и повороты в движение</li> <li>3 Выполнение упражнения на гимнастической скамейке</li> <li>4 Упражнения на гибкость. Подтягивание, отжимание</li> <li>5 Общеразвивающие упражнения с палками, обручами, обручи, тест на гибкость, мостик</li> <li>6 Специальные упражнения на укрепления брюшного пресса</li> <li>7 Акробатика</li> <li>8 Кувырок вперед и назад, мостик, на лопатках, полу шпагат</li> <li>9 Опорный прыжок</li> </ol>	<b>4</b>	<b>ОК 01-06, 8,9,10</b>



	<p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p><b>Аэробика (девушки)</b>  Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.  Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:  -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.  -воспитание координации движений в процессе занятий.</p> <p>Выполнение разученной комбинации упражнений осваиваемого вида аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.  Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши):</b>  Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.  Сопряжённое 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>Самостоятельная разработка содержания и выполнение комплекса практических упражнений, закрепление и совершенствование основных элементов атлетической гимнастики</p>	<b>4</b>	
<b>Тема 6. Лыжная</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>ОК 01-06,</b>

подготовка	<p>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).</p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p>Катание на коньках.</p> <p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		<b>8,9,10</b>
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта.</li> <li>2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.</li> </ul> </li> <li>3. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта</li> </ol>	<b>6</b>	<b>ОК 01-06, 8,9,10</b>
<b>Тема 7.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>ОК 01-06,</b>

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<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 ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		<b>8,9,10</b>
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <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.</p> <p>5. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.</p>	<b>6</b>	
<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Проработка текста: Роль и значение физической культуры в профессиональной подготовке, Критерии физического развития, антропометрические показатели;</p> <p>2. Определение уровня динамики работоспособности и факторов, ее определяющих;</p> <p>3. Рациональное питание и профессия</p>		<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>40</b>	

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

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

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного комплекса, летней спортивной площадки, тренажеров, а также использование **активных и интерактивных форм и методов обучения, развивающих подвижных и квест-игр.**

##### **Спортивный зал,**

*оснащенный оборудованием:*

рабочее место преподавателя;

комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

гимнастическое оборудование;

легкоатлетический инвентарь;

лыжный инвентарь;

оборудование и инвентарь для спортивных игр;

*техническими средствами обучения:*

персональный компьютер.

Средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

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

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, основной и дополнительной литературы**

###### **3.2.1. Печатные издания**

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

###### **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](http://www.olympic.ru). (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
7. Базовая коллекция ЭБС BOOK.ru

###### **3.2.3. Дополнительные источники:**

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

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>            Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;            Основы здорового образа жизни;            Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)            Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета.            Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:            - письменных ответов            устных ответов,            - тестирования</p>
<p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>            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)</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.            Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p><b>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</b>            - на практических занятиях;            - при ведении календаря самонаблюдения;            - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;            - при тестировании в контрольных точках.  <b>Лёгкая атлетика.</b>            Экспертная оценка:            - 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</p>

		<p>физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- техники базовых элементов,</li><li>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</li><li>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</li><li>-выполнения студентом функций судьи,</li><li>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li></ul> <p><b>Общая физическая подготовка</b> Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</li><li>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</li><li>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</li><li>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</li></ul>
--	--	---