

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Свердловской области
«Техникум индустрии питания и услуг «Кулинар»
(ГАПОУ СО «ТИПУ «Кулинар»)



СОГЛАСОВАНО
Методическим советом
Протокол
от «27» 08 2020 г.
№ 32



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ю.А. Митько

Приказ от «13» 08 2020 г.

№ 220

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2020 г.

УМК ООП СПО по специальности 19.02.10 Технология продукции
общественного питания

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД 01.06 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.10. Технология продукции общественного питания.

Организация разработчик: ГАПОУ СО «Техникум индустрии питания и услуг «Кулинар».

Разработчик:

Касинцева Е.А. преподаватель общеобразовательных дисциплин 1 КК

Рассмотрена на заседании методической комиссии протокол

от «__» _____ 20__ г. № _____

Председатель методической комиссии _____

Рассмотрена на заседании методического совета протокол

от «__» _____ 2020г. № _____

Председатель методического совета _____

Согласовано:

Зам. директора по УР _____ И.Н. Субботина

«__» _____ 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. Общая характеристика программы учебной дисциплины «Физическая культура».

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью цикла общепрофессиональных дисциплин основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки по специальности 19.02.10.Технология продукции общественного питания.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 19.02.10. Технология продукции общественного питания.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл учебных дисциплин.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Таблица 1

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 09	<ul style="list-style-type: none">-Применяет полученные знания о социальной значимости будущей профессии, проявляет к ней устойчивый интерес.-Организовывает свою деятельность, выбирает типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивает их эффективность и качество.-Способен принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях. Несет ответственность за свои решения;-Владеет навыками сбора информации для выполнения профессиональных задач.-Применяет информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.-Владеет навыками эффективной работы в команде.-Готов брать на себя ответственность за работу группы (подчиненных).-Занимается самообразованием, осознанно планирует повышение своей квалификации.-Способен быстро ориентироваться в частой смене технологий.	<ul style="list-style-type: none">- Понимает социальную значимость будущей профессии, проявляет к ней устойчивый интерес.- Знает как организовать свою деятельность, путем эффективного решения профессиональных задач.- Понимает свою ответственность за принятие решений в стандартных и нестандартных ситуациях.- Знает как собрать информацию для выполнения профессиональных задач.- Владеет знаниями применения информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности.- Осознает свою ответственность за работу группы (подчиненных).- Понимает необходимость заниматься самообразованием, осознанно планирует повышение своей квалификации.- Знает как быстро сориентироваться в частой смене технологий.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	115
Внеаудиторная самостоятельная работа. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	58
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	3

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Таблица 3

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема теоретического занятия.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Физическая культура как условие формирования здорового образа жизни.</p>	2	<p>ОК 01</p> <p>ОК 02</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 05</p> <p>ОК 06</p> <p>ОК 07</p> <p>ОК 09</p> <p>ОК 10</p>

Раздел 1. Легкая атлетика.	Содержание занятий. Легкая атлетика Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с места.	20	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07
	В том числе, практических занятий:	20	ОК 09
	Тема 1.1.Обучение техники бега на короткие дистанции Техника безопасности. Травматизм.	2	ОК 10
	Тема.1.2. Обучении техники высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Дистанции 30-60-100м.	2	
	Тема.1.3. Бег по прямой с различной скоростью,	2	
	Тема.1.4. Обучение техники эстафетного бега.	2	
	Тема.1.5. Эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м.	2	
	Тема.1.6. Комбинированные, смешанные эстафеты.	2	
	Тема.1.7. Обучение техники бега на длинные дистанции 2000-3000м..	2	
	Тема.1.8. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. КУ-2000-3000м.	2	
	Тема.1.19.Бег по пересеченной местности.	2	
Тема.1.10. Кроссовая подготовка.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся без взаимодействия с преподавателем в течении освоения раздела 1.Занятия избранными видами спорта.	12	

	<p>Тематика домашних заданий.</p> <p>Темы:</p> <p>Личная гигиена обучающихся.</p> <p>Самомассаж в спортивном зале.</p> <p>Составить комплекс упражнений на развитие скоростных способностей.</p> <p>Составить комплекс упражнений на развитие прыгучести.</p>		
<p>Раздел 2.</p> <p>Спортивные игры</p>	<p>Содержание занятий:</p> <p>Волейбол.</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди, 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 игроков без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p>	40	<p>ОК 01</p> <p>ОК 02</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 05</p> <p>ОК 06</p> <p>ОК 07</p> <p>ОК 09</p> <p>ОК 10</p>
	<p>В том числе, практических занятий:</p>	40	
	<p>Волейбол</p>		
	<p>Тема.2.1. Ходьба, разновидности бега, стойки перемещения.</p>	2	
	<p>Тема.2.2. Обучение верхней передачи двумя руками.</p>	2	
	<p>Тема.2.3.Обучение нижней подачи и верхней подачи.</p>	2	
	<p>Тема.2.4. Обучение приему мяча снизу двумя руками, с боку одной рукой.</p>	2	
	<p>Тема.2.5.Обучение нападающему удару.</p>	2	

	Тема.2.6.Обучение блокированию.	2	
	Тема.2.7. Расстановка игроков. Игра.	2	
	Тема.2.8. Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование.	2	
	Тема.2.9.Обучение приему мяча в падении.	2	
	Тема.2.10. Тактика нападения. Правила игры.	2	
	Тема.2.11. Тактика защиты	2	
	Тема.2.12.Игра по правилам.	2	
	Баскетбол.		
	Тема.2.13.Перемещения по площадке. Ведение мяча.	2	
	Тема.2.14. Обучение владению мячом. Передачи мяча одной, двумя руками.	2	
	Тема.2.15.Обучение ловли и передача мяча с места и в движении.	2	
	Тема.2.16.Обучение броска мяча в корзину, после ведения и передачи.	2	
	Тема. 2.17.Вырывание и выбивание мяча у соперника.	2	
	Тема.2.18.Перехват .Накрывание.	2	
	Тема.2.19.Тактика нападения и защиты..	2	
	Тема.2.20.Правила игры. Техника безопасности игры. Игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся без взаимодействия с преподавателем в течении освоения раздела 2 .Занятия избранными видами спорта. Занятия избранными видами спорта. Тематика домашних заданий. Комплекс упражнений на координацию. Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения. Правила судейства. Составить комплекс упражнений суставной гимнастики. Составить комплексы упражнений с мячом и без мяча на освоение техники баскетбола.	20	

Раздел 3. Лыжная подготовка.	Содержание занятий. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	26	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 09 ОК 10
	В том числе, практических занятий:	20	
	Тема.3.1. Подбор снаряжения, посадка лыжника, ходьба на лыжах.	2	
	Тема.3.2. Обучение техники одновременным одношажным ходам.	2	
	Тема.3.3. Обучение техники одновременного двушажного хода, одновременного бесшажного хода.	2	
	Тема.3.4. Обучение попеременному двушажному ходу.	2	
	Тема.3.5. Переход с одновременных лыжных ходов, на попеременные.	2	
	Тема.3.6. Обучение техники конькового хода.	2	
	Тема.3.7. Обучение техники спусков, подъемов и торможений.	2	
	Тема.3.8. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	2	
	Тема.3.9. Тактика бега лыжных гонок, обгон, финиширование.	2	
	Тема.3.10. Совершенствование лыжных ходов на дистанции. Правила соревнований.	2	
	Тема.3.11. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	Тема.3.12. Совершенствование техники преодоления спусков и подъемов на дистанции.	2	
Тема.3.13. Прохождение дистанции 3000-5000 с учетом	2		
Самостоятельная работа обучающихся без взаимодействия с преподавателем в течении освоения раздела 3. Занятия избранными видами спорта. Тематика домашних заданий. Правила безопасности на занятиях лыжной подготовки.	12		

	Критерии подбора снаряжения. Оказание первой помощи при обморожении. Правила Закаливания.		
Раздел 4. Гимнастика	Содержание занятий. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. 4.	26	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 09 ОК 10
	В том числе, практических занятий:	26	
	Тема.4.1. Строевые упражнения, перестроения, передвижения, упражнений в парах.		
	Тема.4.2.ОРУ. Разучивание комплексов упражнений с гантелями и набивными мячами.	2	
	Тема 4.3. Совершенствование комплексов упражнений с гантелями и набивными мячами.	2	
	Тема.4.4. ОРУ со скакалкой, обручем, гимнастической палкой, фитнес мячами.	2	
	Тема.4.5.Совершенствование комплексов со скакалкой, обручем, фитнес мячами.	2	
	Тема.4.6. Разучивание комплекса упражнений на тренажерах.	2	
	Тема.4.7. Совершенствование комплекса упражнений на тренажерах.	2	
	Тема.4.8. Комплекс упражнений с гимнастической палкой для коррекции нарушения осанки.	2	
	Тема.4.9. Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	2	
	Тема.4.10. Комплекс упражнений с чередованием напряжения и расслабления.	2	
	Тема.4.11. Комплекс упражнений с медболами и набивными мячами.	2	
	Тема.4.12.Комплекс упражнений вводной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения.	2	
Тема.4.13.Комплекс упражнений производственной гимнастики.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся без взаимодействия с преподавателем в течении освоения раздела 4. Занятия избранными видами спорта. Тематика домашних заданий.	14	

	Составить комплекс упражнений на гибкость. Составить комплекс упражнений с набивными мячами. Составить комплекс упражнений направленных на профилактику заболеваний опорно двигательного аппарата.		
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	3	
	Всего:	117	

3. Условия реализации программы дисциплины.

3.1 Материально-техническое обеспечение

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические, гимнастические перекладины, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, фитнес мячи, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи. стартовые флажки, палочки эстафетные, тумбы «Старт—Финиш», рулетка металлическая обучения столы для настольного тенниса, ракетки, мячи.

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжохранилищем;

3.2. Информационное обеспечение

3.2.1. Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура. :учебник – Москва.: Академия, 2015.
2. Бишаева, А. А. Физическая культура.: учебник – Москва.: Академия, 2017.
3. Организация спортивно-зрелищных мероприятий. : учебник-.: Академия, 2017.
4. Грецова, Г.В., Янкавский А.Б. Теория и методика обучения базовым видам спорта. :учебник – Москва.: Академия, 2017.
5. Попова, С.Н. Лечебная физическая культура. :учебник – Москва.: Академия, 2017.

3.2.2. Дополнительные источники информации для самостоятельной работы.

1. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие.-М., 2013
3. Кобачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. Пособие. – М.,2010
4. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М.,2014
5. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие.- Тюмень,2010
6. Миронова Т.И. Реабилитация социально – психологического здоровья детско –молодежных групп.- Кострома,2014
7. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социально работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. – 3-е изд. – М.,2013
8. Хомичь М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. – СПб.,2010

3.2.3. Интернет- ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Таблица 4

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы контроля и методы оценки
<ul style="list-style-type: none"> • Уметь -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной ,лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -проводить самоконтроль при занятиях физической культуры; -преодолевать природные и искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; -Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию, лыжам с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма. • 	<ul style="list-style-type: none"> • находит и использует необходимую бухгалтерскую информацию; • использует актуальную нормативно-правовую документацию по бухгалтерскому учету; • грамотно устно и письменно излагает свои мысли по профессиональной тематике; 	<p>Текущий контроль:</p> <p>Оценка техники выполнения контрольных упражнений в соответствии с нормами ГТО.</p> <p>Оценка уровня физической подготовки в соответствии с нормативной базой.</p> <p>Наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p> <p>Итоговый контроль: Дифференцированный зачет</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Знать. -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Профилактику профессиональных заболеваний , вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; -способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической 	<ul style="list-style-type: none"> • применяет освоенные алгоритмы при выполнении самостоятельных работ; • применяет освоенные алгоритмы при разборе и решении производственных ситуаций, связанных с составлением план-меню и технико-технологическими картами, расчетом цен на готовую продукцию. 	<p>- поэтапно, по результатам текущего контроля по разделам курса</p>

<p>подготовленности;</p> <p>-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <ul style="list-style-type: none">• основ здорового образа жизни		
--	--	--