

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 «29» 06 2021 г.
№ 36

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ю.А. Митько

Приказ от «07» 07

2021 г. № 19/11

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП. 08 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2021 г.

УМК ООП СПО по профессии 43.01.09 Повар кондитер

Рабочая программа учебной дисциплины ОП. 08 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г. № 798).

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

Разработчики:

Кондратьев И.М. руководитель физического воспитания, 1КК.

Касинцева Е.А. преподаватель общеобразовательных дисциплин. 1КК

Рассмотрена на заседании методической комиссии протокол

от «28» 08 2021 г. № 5

Председатель методической комиссии Касинцева Е.А.

Рассмотрена на заседании методического совета протокол

от « » 2021 г. №

Председатель методического совета

Согласовано:

Зам. директора по УР

« » 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

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

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», для освоения обучающимися, отнесенным по результатам медицинского осмотра к основной и подготовительной группам, является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

При реализации рабочей программы применяются современные педагогические технологии, в том числе технологии дистанционного обучения и электронные ресурсы.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общепрофессиональный цикл ППКРС по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Перечень общих компетенций элементы, которых формируются в рамках дисциплины

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10 ОК 11	- Владеет способами решения профессиональных проблем. -Осуществляет поиск и анализ информации необходимой для решения профессиональных задач. -Способен спланировать свое профессиональное и личное развитие. -Владеет навыками эффективной работы в команде. -Владеет государственным языком с учетом особенностей социального и культурного контекста. - Проявляет свою гражданскую позицию основываясь на традиционных общечеловеческих ценностях, владеет умениями понимает значимость своей специальности. -Осуществляет охрану окружающей среды, способен эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. – Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- Обладает знаниями решения профессиональных задач в разных контекстах. -Обладает знаниями подбора профессиональной информации. -Обладает знаниями планирования своего профессионального и личного развитие. -Знает правила работы и общения в команде, коллективе. -Обладает знаниями государственного языка с учетом особенностей социального и культурного контекста. - Обладает знаниями традиционных общечеловеческих ценностей ---- --,обладает знаниями профессиональной деятельности по специальности, знания стандартов антикоррупционного поведения. -Обладает знаниями охраны окружающей среды и действий в чрезвычайных ситуациях. – О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

Продолжение таблицы 1

1	2	3
	- Владеет навыками: -анализа и выявления достоинств и недостатков коммерческой идеи; -презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; -- оформлением бизнес плана, - рассчитывает размеры выплат по процентным ставкам кредитования; - определяет инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; --презентует бизнес-идею; определяет источники финансирования	– О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни - Владеет знаниями применения информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности. -Обладает необходимыми знаниями иностранного языка для профессиональной деятельности - Обладает знаниями предпринимательской: основами финансовой грамотности; правилами разработки бизнес-планов; порядком выстраивания презентации; кредитные банковские продукты.

Таблица 1

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08	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)	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

Таблица 2

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	246
в том числе:	
теоретическое обучение	24
лабораторные работы	-
практические занятия	154
курсовая работа	-
контрольная работа	-
Консультации	2
Самостоятельная работа	82
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	8

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

Таблица 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение в дисциплину	Содержание учебного материала 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. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.		ОК 8
Тема 1. Легкая атлетика.	Практические занятия 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	30	ОК 8
Тема 2. Баскетбол.	Практические занятия Передвижения: ходьба, бег с изменением направления, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановки, повороты. Техника владения мячом: ловля мяча одной и двумя руками, Передача мяча одной и двумя руками, сверху, от плеча, от груди, снизу, в движении, с места, в прыжке (с отскоком). Ведение мяча. Обводка соперника: с изменением высоты отскока, направления, скорости, с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину: одной и двумя руками с места, в прыжке, в движении, прямо перед щитом, под углом, параллельно щиту. Техника защиты и нападения. Техника овладения мячом и противодействие. Индивидуальные, групповые, командные действия. Игровая практика. Правила игры. Судейство.	20	ОК 8

1	2	3	4
Тема 3. Волейбол.	Практические занятия Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача, прием мяча сверху и снизу, нападающий удар, подача нижняя и верхняя, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Совершенствование технической подготовки: техники нападения, техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование). Индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты и нападения. Правила игры и судейства. Игровая практика.	40	ОК 8
Тема 4. Лыжная подготовка.	Практические занятия. 1.Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта. 2.Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;	34	
	- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. 3. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). 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). Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
Тема 5. Общая физическая подготовка	Практические занятия. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Выполнение строевых упражнений. Выполнение комплексов упражнений: в паре с партнёром, гантелями, набивными мячами, обручем, скакалкой, гимнастической палкой, на тренажерах. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	30	ОК 8
	Самостоятельная работа	82	
Консультации		2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		8	

Bcero	46	
-------	----	--

3. Условия реализации программы

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, столы для настольного тенниса, ракетки, мячи.
- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;

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., Янковский 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

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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.

Таблица 4

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
1	2	3
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
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.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
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 физического развития и физической подготовленности.	Фиксирует результаты тестов, систематическая корректирует физическую нагрузку по мере необходимости.	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий сдачи нормативов.

Продолжение таблицы 4

1	2	3
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.	Текущий контроль – опрос по пройденному материалу (в том числе с использованием совместных электронных документов); – выполнение практических работ (в том числе в электронном варианте). тестирование (в том числе онлайн-тестирование) Наблюдение оценка практических занятий, сдачи нормативов.