

Департамент образования и науки Костромской области
ОГБПОУ «Шарьинский политехнический техникум Костромской области»

Рассмотрена
на заседании ЦМК
общепрофессионального цикла
Протокол № 1
от « 29 » августа 2017 г.,
Председатель ЦМК
Е.А. Шмелева

Утверждена
Приказом № 1
от 01.09.2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность: 43.01.09 «Повар, кондитер»

Срок обучения - 3 года 10 месяцев.
Количество часов – 40.

Разработчик:
Преподаватель высшей квалификационной категории
ОГБПОУ «Шарьинский политехнический
техникум Костромской области»

А.В. Баев

Шарья, 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр.
1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер», входящей в состав укрупненной группы 43.00.00 «Сервис и туризм»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в профессиональный цикл как общепрофессиональная дисциплина и имеет связь с дисциплинами ОП 06. «Охрана труда», ОП.08 «Безопасность жизнедеятельности».

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной 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 характерными для данной профессии (специальности).

знать:

- о роли 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций

Общие и профессиональные компетенции	Дескрипторы сформированности (действия)	Уметь	Знать
ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавание Сложных проблемные ситуации в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности. Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации.	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте. Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить. Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритмы

	Осуществление эффективного поиска. Выделение всех возможных источников, нужных ресурсов, в том числе не очевидных. Разработка детального плана действий. Оценка рисков на каждом шагу. Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.	решения задачи и/или проблемы. Составить план действия, определить необходимые ресурсы. Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах. Реализовать составленный план. Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).	выполнения работ в профессиональной и смежных областях Методы работы в профессиональной и смежных сферах. Структуру плана для решения задач. Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты. Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска. Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности.	Определять задачи поиска информации. Определять необходимые источники информации. Планировать процесс поиска. Структурировать получаемую Информацию. Выделять Наиболее значимое в перечне информации. Оценивать практическую значимость результатов поиска. Оформлять результаты поиска.	Номенклатуру информационных источников применяемых в профессиональной деятельности. Приемы структурирования информации. Формат оформления результатов поиска информации.
ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Использование актуальной нормативно-правовой документацию по профессии (специальности). Применение современной научной профессиональной терминологии Определение траектории профессионального развития и	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности. Выстраивать траектории профессионального и личностного развития.	Содержание актуальной нормативно-правовой документации. Современную научную и профессиональную терминологию. Возможные траектории профессионального развития и

	самообразования.		самообразования.
ОК 4 Работать в команде и коллективе, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач. Планирование профессиональной деятельность.	Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психологию коллектива, психологию личности, основы проектной деятельности.
ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке. Проявление толерантности в рабочем коллективе.	Излагать свои мысли на государственном языке. Оформлять документы.	Особенности социального и культурного контекста. Правила оформления документов.
ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Обеспечивать ресурсосбережение на рабочем месте.	Соблюдать нормы экологической безопасности. Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности).	Правила экологической безопасности при ведении профес. деятельности. Основные ресурсы задействованные в профессиональной деятельности. Пути обеспечения ресурсосбережения.
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры. Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности.	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	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.

		для данной профессии (специальности).	
--	--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	40
Образовательная учебная нагрузка	40
В том числе	
теоретические занятия	4
практические занятия	36
внеаудиторная самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация проводится в форме: дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры.		4	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном и социальном развитии человека.	Содержание учебного материала:		ОК 01-06 ОК 08
	1. Физическая культура в обеспечении работоспособности организма человека.	1	
	2. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств личности.	1	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	3. Основы здорового образа жизни. Закаливание. Борьба с вредными привычками.	1	
	4. Самоконтроль студентов на занятиях физическими упражнениями и спортом.	1	
Раздел 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.		10	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала:		ОК 01-06 ОК 08
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров.	2	
Тема 2.2. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала:		ОК 01-06 ОК 08
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	1	
	2. Выполнение контрольного норматива: бег 1000 метров (юноши); 500 метров (девушки).	1	
Тема 2.3. Бег на длинные	Содержание учебного материала:		ОК 01-06
	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1	

дистанции.	2. Выполнение контрольного норматива: бег 3000 метров (юноши); 2000 метров (девушки).	1	ОК 08
Тема 2.4. Метание гранаты.	Содержание учебного материала:		
	1. Совершенствование техники метания гранаты. Выполнение контрольного норматива: метание гранаты на дальность.	2	ОК 01-06 ОК 08
Тема 2.5. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала:		
	1. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	2	ОК 01-06 ОК 08
Раздел 3. Баскетбол		8	
Тема 3.1. Техника игры в баскетбол.	Содержание учебного материала:		
	1. Техника игры в защите (передвижение, овладение мячом и противодействия). Учебная игра.	2	ОК 01-06 ОК 08
	2. Техника игры в нападении (передвижение, овладение мячом и противодействия). Учебная игра.	2	
Тема 3.2. Тактика игры в баскетбол.	Содержание учебного материала:		
	1. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2	ОК 01-06 ОК 08
	2. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2	
Раздел 4. Волейбол.		8	
Тема 4.1. Техника игры в волейбол.	Содержание учебного материала:		
	1. Техника игры в защите (передвижение, овладение мячом и противодействия). Учебная игра.	2	ОК 01-06 ОК 08
	2. Техника игры в нападении (передвижение, овладение мячом и противодействия). Учебная игра.	2	
Тема 4.2. Тактика игры в волейбол.	Содержание учебного материала:		
	1. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2	ОК 01-06 ОК 08
	2. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2	
Раздел 5 Виды спорта по выбору.		8	

Тема 5.1. Ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала:		
	1. Техника элементов ритмической гимнастики.	1	ОК 01-06 ОК 08
	2. Техника коррекции фигуры.	1	
	3. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
Тема 5.2. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала:		
	1. Техника элементов атлетической гимнастики		ОК 01-06 ОК 08
	2. Работа на тренажерах.	1	
	3. Круговая тренировка.	1	
Дифференцированный зачет.		2	ОК 01-06 ОК 08
ВСЕГО:		40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, лыжной базы с лыжехранилищем, плоскостных спортивных сооружений. *Оборудование и инвентарь спортивного зала:* - скамейки гимнастические, стенка гимнастическая, козел гимнастический, конь гимнастический, мостик гимнастический, гимнастические маты, перекладина, канаты, брусья (параллельные и разновысокие, складные), бревно гимнастическое, коврики гимнастические, палки гимнастические, скакалки, обручи гимнастические, теннисный стол, баскетбольные, футбольные и волейбольные мячи, жилетки игровые с номерами, табло перекидное, стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (50 м), мячи для метания, гранаты для метания (500 и 700 гр.), ядра (4 и 5 кг), секундомеры, палочки эстафетные, флажки стартовые, лыжи с ботинками, креплениями и палками в комплекте, пульсометр, весы, аптечка медицинская. *Оборудование тренажерного зала:* штанги тренировочные в комплекте, гири, гантели наборные, шведская лестница, перекладина, брусья параллельные (складные), тренажеры спортивные, скамейки гимнастические. *Открытый стадион широкого профиля:* - дорожка беговая, площадка для мини-футбола, ворота для мини-футбола, площадка для волейбола, яма для прыжков в длину, турники уличные, брусья параллельные уличные, рукоход уличный. *Технические средства обучения:* - компьютер, музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.

Дополнительная литература:

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание — Ростов Н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М., 2010.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие — Тюмень, 2010.

Виноградов Г.П. Атлетизм. Теория и методика тренировки. Учебник для ВУЗов. - М., 2009.

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

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — М., 2013.

Интернет источники:

- <http://minstm.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.

- <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование».
- <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
- www.olimpik.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России.
- <http://goup32441.narod.ru> – Сайт: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Освоенные умения:</i>	
Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Устный опрос, тестирование, зачеты, сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Устный опрос, тестирование, зачеты, сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Устный опрос, тестирование, зачеты, сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.
<i>Усвоенные знания:</i>	
О роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека.	Устный опрос, тестирование. Выполнение индивидуальных заданий.
Основы здорового образа жизни.	Устный опрос, тестирование. Выполнение индивидуальных заданий.
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).	Устный опрос, тестирование. Выполнение индивидуальных заданий.
Средства профилактики перенапряжения.	Устный опрос, тестирование. Выполнение индивидуальных заданий.