

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА**

**ОП. 09. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**


**(40 часов)**

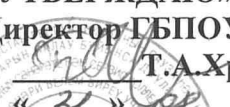

**Программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих**

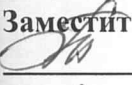
**По профессии СПО 43.01.09. Повар, кондитер**

**Профиль: социально-экономический**

**Уфа, 2018**

**«РАССМОТРЕНО»:**  
Методическим объединением  
ГБПОУ УКИП и С  
Председатель методобъединения  
 Ф.Я.Зиннатуллина  
Протокол № 1  
« 30 » 08. 2018 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»:**  
Директор ГБПОУ УКИП и С  
 Т.А.Христофорова  
« 31 » 08. 2018 г.  


**«СОГЛАСОВАНО»:**  
Заместитель директора по УПР  
 Н.В.Трегубова  
« 31 » 08. 2018 г.

**«ОДОБРЕНО»**  
Советом колледжа УКИП и С  
Протокол № 1  
« 31 » 08. 2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины общепрофессионального цикла **ОП.09. Физическая культура** разработана Государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением Уфимским колледжем индустрии питания и сервиса - ГБПОУ УКИП и С (далее – колледж) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года № 1569 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации дата 22 декабря 2016 года, регистрационный № 44898) (далее – ФГОС СПО), на основании примерной основной образовательной программы разработанной и внесенной в федеральный реестр примерных образовательных программ СПО, регистрационный номер: 43.01.09 – 170331) Организация разработчик примерной образовательной программы: Федеральное учебно-методическое объединение в системе среднего профессионального образования по укрупненной группе профессий, специальностей 43.00.00 Сервис и туризм ; профессионального стандарта «Кондитер», утвержденного приказом Министерством труда и социальной защиты РФ от 07.09.2015 г. №597н; профессионального стандарта «Пекарь», утвержденный приказом Министерством труда и социальной защиты РФ от 01.12.2015 г. №914н. «рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС СПО и получаемой профессии СПО» (письмо департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06 – 259):

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Уфимский колледж индустрии питания и сервиса.

Разработчики: методист УКИП и С – Ванюлина Т.П.

Барсукова Л.А. . - преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОП.09 Физическая культура

#### 1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины общепрофессионального цикла ОП.09 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1569 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования» по профессии 43.01.09 Повар, кондитер для подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

#### 1.2. Место дисциплины в структуре примерной основной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

#### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения раздела «Физическая культура» обучающийся должен:

#### Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья. Достижения жизненных и профессиональных целей;

#### Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- основы здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личное развитие. ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учётом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Обязательная практическая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе	
контрольная работа	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>20</b>
в том числе:	
- занятия в секциях	<b>20</b>
<b>Итоговый контроль предусмотрен после завершения курса дисциплины в форме дифференцированного зачёта</b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 09 Физическая культура для подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО 43.01.09 Повар, кондитер**

**2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК. Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	1
	1. Предмет и задачи учебной дисциплины, ее роль в формировании у учащихся профессиональных и общих компетенций.		
	2. Безопасность на уроках физической культуры.		
	3. Порядок и форма проведения занятий, использование основной и дополнительной литературы		
<b>Тема 1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	
<b>Здоровый образ жизни. Здоровье – берегающие технологии на уроках физической культуры</b>	1. Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека	1	
	2. Двигательная активность и гигиена физической культуры учащихся	1	
	3. врачебный контроль	1	
	4. Меры предупреждения травматизма во время занятий физической культуры.	1	
	5. Общие требования безопасности при организации и проведении занятий в спортивном зале	1	
<b>Тема 2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Легкая атлетика	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика видов легкой атлетики. Меры безопасности</li> <li>2. Обучение технике бега на короткие дистанции</li> <li>3. Обучение технике бега на средние дистанции</li> <li>4. Тестирование двигательной подготовленности</li> <li>5. Обучение технике прыжка в длину</li> <li>6. Тестирование двигательной подготовленности</li> <li>7. Обучение технике метания мяча</li> <li>8. Тестирование двигательной подготовленности</li> <li>9. Обучение технике эстафетного бега</li> <li>10. Тестирование двигательной подготовленности</li> </ol>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	1
<p><b>Тема 3.</b></p> <p><b>Гимнастика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <hr/> <p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика предметов и задачи гимнастики</li> <li>2. Упражнения утренней зарядки (комплекс)</li> <li>3. Упражнения на гимнастических ковриках</li> <li>4. Комплекс № 1 упражнений с элементами ритмической гимнастики (девушки), юноши – комплекс упражнений силовой направленности</li> <li>5. Комплекс № 2 упражнений с набивными мячами;</li> <li>6. Комплекс № 3 упражнений с легкими гантелями</li> <li>7. Комплекс № 4 упражнений дыхательной гимнастики</li> <li>8. Комплекс № 5 упражнений статической дыхательной гимнастики</li> <li>9. Комплекс № 6 упражнений на расслабление</li> <li>10. Самостоятельное выполнение комплексов</li> </ol>	<p><b>10</b></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	1
Тема 4.	Содержание учебного материала	12	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>ППФП</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основное понятие ППФП</li> <li>2. Обучение и совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений на гимнастических ковриках, с набивными мечами;</li> <li>3. Индивидуальное выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.</li> <li>4. Упражнения с элементами ритмической гимнастики</li> <li>5. Групповые подвижные игры.</li> <li>6. Тестирование двигательной подготовленности</li> <li>7. Обучение комплекса оздоровительной направленности ( утренняя гимнастика)</li> <li>8. Обучение комплекса упражнений профессиональной направленности</li> <li>9. Обучение комплекса упражнений скоростно-силовой направленности</li> <li>10. Правила составления комплексов</li> <li>11. Самостоятельное составление комплексов упражнений</li> <li>12. Закрепление: самостоятельное составление планов-конспектов на укрепление физических качеств (скорость. Выносливость. Силы, координации движения. гибкость и т.д.)</li> </ol>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
<b>Всего</b>	40		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрен спортивный зал

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

Оборудование спортивного зала:

Учебно-практическое оборудование по гимнастике:

- стенка гимнастическая
- перекладина
- скамейка гимнастическая жесткая - стойка для штанги
- штанги тренировочные -коврик гимнастический -маты гимнастические - скакалка гимнастическая -палка гимнастическая -обруч гимнастический легкая атлетика:
- эстафетные палочки -флажки разметочные на опоре -лента финишная спортивные игры:
- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- мячи баскетбольные
- сетка для переноса и хранения мячей
- жилетки игровые с номерами
- стойки волейбольные универсальные
- сетка волейбольная
- мячи волейбольные
- сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей -табло перекидное - жилетки игровые с номерами

Оборудование спортивного стадиона (площадки):

- беговые дорожки -ворота для мини-футбола -сетка для ворот мини-футбола
- мячи футбольные

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

тор.

*Спортивный инвентарь и оборудование спортивного зала:*

№ п/п	Спортивный инвентарь, оборудование	Единицы измерения	Кол-во
1.	Коврики гимнастические	Шт.	30
2.	Скамейки гимнастические	Шт.	6
3.	Стенки гимнастические	пролеты	15
4.	Гантели от 1 до 5 кг	комплект	15
5.	Скакалки	Шт.	35
6.	Фитболы	Шт.	30
7.	Резиновый амортизатор	Шт.	30
8.	Секундомеры	Шт.	2
9.	Аптечка для оказания медицинской помощи	Шт.	1

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Нормативная литература:

#### **Основная литература:**

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015. — 259с

Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10—11 кл. общеобразовательных учреждений. - М.: 2007. - 237 с.

Дополнительная литература:

1. 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

2. Виленский М.Я. Физическая культура (СПО). – Москва : Издательский центр КноРус 2014.- 205 с.

3. 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

4. Решетников Н. В. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014.- 268 с.

Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / отв. ред. С.В. Новаковский. – Москва : Юрайт, 2017. – 125 с. – ISBN 978-5-9916-9913-6

### 3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### Перечень учебных изданий

##### Интернет-ресурсы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.Olympic.ru](http://www.Olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).
5. [www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyban](http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyban)
6. [www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball](http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball)

## 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Проведение практических занятий; физических занятий  экспертная оценка выполнения практического задания

<b>Результаты обучения</b> <b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные</p> <p>государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике,</p> <p>здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>экспертная оценка выполнения практического задания</p>
<p><b>Знания:</b></p>	
<p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на общекультурное. Профессиональное. Социальное развитие человека</p> <p>укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни</p>	<p>экспертная оценка выполнения практического задания</p>

