

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения
Краснодарского края
"Краснодарский торгово-экономический колледж"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.09 Физическая культура
для профессии 43.01.09 Повар, кондитер

2022

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Оглавление | |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 1.1. Область применения программы | 4 |
| 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы | 4 |
| 1.3. Цель и планируемые результаты освоения программы | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной дисциплины | 8 |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины | 9 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 12 |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение | 12 |
| 3.2. Информационное обеспечение обучения | 12 |
| 3.3. Организация образовательного процесса | 13 |
| 3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.09 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 43.01.09 Повар, кондитер, входящей в состав укрупненной группы профессий 43.00.00 Сервис и туризм.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл и имеет связь с учебными дисциплинами ОП 06. Охрана труда, ОП.08 Безопасность жизнедеятельности.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Учебная дисциплина ОП.09 Физическая культура направлена на формирование физической культуры обучающихся, развитие целеустремленности, выдержки, самообладания, инициативности, снятия напряжения в различных группах мышц, концентрации внимания. Цель дисциплины – обеспечить развитие физических способностей обучающихся в соответствии с общественными требованиями, стандартами и профессиональной направленностью обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|-------------------------|--|--|
| ОК 01-06, 8,9,10 | 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 (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

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Объем учебной дисциплины | 40 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 40 |
| Самостоятельная работа | - |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Осваиваемые элементы компетенций |
|---|---|-------------|----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01-06, 8,9,10 ЛР 9 |
| | 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 | | |
| | В том числе практические занятия: Практическое занятие №1 Комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма | 2 | |
| Тема 2. Общая физическая подготовка | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01-06, 8,9,10 ЛР 9 |
| | 1. 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 | | |
| | В том числе практические занятия: Практическое занятие № 2 Особенности физической и функциональной подготовленности. | 2 | |
| Тема 3. Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала | 6 | ОК 01-06, 8,9,10 ЛР 9 |
| | 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 | | |

| | | | |
|---|--|----|---|
| | <p>В том числе практические занятия:</p> <p>Практическое занятие № 3 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и пересечённой местности</p> <p>Практическое занятие № 4 Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p> <p>Практическое занятие № 5 Основы техники метания, толкания ядра.</p> | 6 | |
| <p>Тема 4. Спортивные игры</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Баскетбол 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>Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача 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>Футбол. 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> | 20 | <p>ОК 01-06, 8,9,10 ЛР 9</p> |
| | <p>В том числе практические занятия:</p> <p>Практическое занятие № 6 Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.</p> <p>Практическое занятие № 7 Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.</p> <p>Практическое занятие № 8 Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча.</p> <p>Практическое занятие № 9 Нападающие удары. Блокирование нападающего удара</p> <p>Практическое занятие № 10 Правила игры .Перемещения по площадке. Ведение мяча</p> <p>Практическое занятие № 11 Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.</p> | 20 | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>Практическое занятие № 12 Броски мяча по кольцу с места, в движении.</p> <p>Практическое занятие № 13 Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков</p> <p>Практическое занятие № 14 Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой</p> <p>Практическое занятие № 15 Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении</p> | | |
| <p>Тема 5. Атлетическая гимнастика</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | 4 | <p>ОК 01-06, 8,9,10 ЛР 9</p> |
| | <p>Краткие сведения о развитии гимнастики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Строевые упражнения посторонние в шеренгу, выход из строя 2 Перестроение и повороты в движение 3 Выполнение упражнения на гимнастической скамейке 4 Упражнения на гибкость. Подтягивание, отжимание 5 Общеразвивающие упражнения с палками, обручами, обручи, тест на гибкость, мостик 6 Специальные упражнения на укрепления брюшного пресса 7 Акробатика 8 Кувырок вперед и назад, мостик, на лопатках, полу шпагат 9 Опорный прыжок | | |
| | <p>В том числе практические занятия:</p> | 4 | |
| | <p>Практическое занятие № 16 Атлетическая гимнастика. Техника безопасности. Мышечные группы</p> <p>Практическое занятие № 17 Тренажерные устройства. Техника выполнения упражнений. Составление тренировочных программ</p> | | |
| <p>Тема 6. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | 4 | <p>ОК 01-06, 8,9,10 ЛР 9</p> |
| | <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> | | |
| | <p>В том числе практические занятия:</p> <p>Практическое занятие № 18 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>Практическое занятие № 19 Специальные упражнения для развития основных мышечных групп</p> | 4 | |
| | <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p> | 2 | |
| | <p>Всего:</p> | 40 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы осуществляется в учебном кабинете физического воспитания и спортивного комплекса:

- спортивный зал;
 - открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.
- Оборудование кабинета физического воспитания и спортивного зала:
- учительский стол, стул, шкаф;
 - технические средства обучения: компьютер, телевизор, музыкальный центр, секундомер.
 - гимнастические снаряды: гимнастический козёл, канат подвесной, маты, гимнастический мост, гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, скакалки, гимнастические ленты;
 - инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, кольца, теннисные столы, ракетки, теннисные шарики, манишки;
 - оборудование для легкой атлетики стойки и планки для прыжков в высоту, стартовые колодки, гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, диски, нагрудные номера, разноцветные майки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: ИЦ "Академия", 2014 - 176 с.
2. Лях, В.И. Физическая культура / В.Н. Лях, А.А. Зданевич. - 7-е издание. – М.: Просвещение, 2012- 237 с.

Дополнительная литература:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М: КноРус: 2013 - 304 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д, 2013 - 384 с.
3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М.Советский спорт, 2010 - 296 с.
4. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие — Тюмень, 2013 - 104 с.
5. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп — Кострома , 2014 - 502 с.
6. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М. Академия : 2013 - 288 с.
7. Хомич 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.: 2013 - 152 с.

Интернет-ресурсы:

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

2. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" - Режим доступа:
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России- Режим доступа:
www.olympic.ru

3.3. Организация образовательного процесса

Преподаватель проводит консультации со студентами в рамках фонда консультаций, определенных учебным планом.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование в области "Физическая культура".

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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 |
|---|---|
| <p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>Усвоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни; | <p>Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.</p> <p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p> |

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|----------|---------------------------|-----------|-------|-------|---------|-------|------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| | на 3 км (мин, с) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|----------|---|-----------|---|---|---------|---|---|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Волейбол | | | | | | |
| | Подача мяча – произвольная форма | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 |
| 2. | Баскетбол | | | | | | |
| | "Броски мяча в корзину - штрафной бросок " (10 попыток) | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 |

Зачетные требования для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

| Заболевание | Контрольное упражнение (тест) | Оценка | |
|---|---|---|---|
| | | юноши | девушки |
| Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.) | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. |
| | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей. | Засчитывается количество пойманных мячей. |
| | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |
| Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. |
| | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с | Засчитывается количество | Засчитывается количество |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | пойманных мячей. | пойманных мячей. |
| | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |
| Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз) | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. |
| | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей. | Засчитывается количество пойманных мячей. |
| | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |
| Органы зрения | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. |
| | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей. | Засчитывается количество пойманных мячей. |
| | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |
| Нарушения нервной системы | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. |
| | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей. | Засчитывается количество пойманных мячей. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |
| Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. |
| | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей. | Засчитывается количество пойманных мячей. |
| | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |