Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Ростовской области «Ростовское профессиональное училище № 5»

(ГБПОУ РО ПУ № 5)

**рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.09 Физическая Культура**

 43.01.09 Повар, кондитер

г. Ростов-на-Дону

2018 год



**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**  | **9** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **11** |
| **5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ** | **12** |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***1.1. Область применения рабочей программы***

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09. Повар, кондитер.

***1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:***

Учебная дисциплина ОП.09 Физическая культура относится к общепрофессиональному циклу дисциплин.

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

В результате освоения 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 характерных, для данной профессии.

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

-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья по данной профессии;

- средства профилактики перенапряжения

В результате изучения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Перечень общих компетенций элементы, которых формируются в рамках дисциплины

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Наименование общих компетенций** |
| ОК 2 | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности |
| ОК 3 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие |
| ОК 4 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами |
| ОК 5 | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста |
| ОК 6 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей |
| ОК 7 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях |
| ОК 8 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы***

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | 40 |
| **Самостоятельная работа**  | - |
| **Объем программы** | 40 |
| в том числе: |
| теоретическое обучение |  |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия  | 40 |
| курсовая работа (проект) | - |
| контрольная работа | - |
| **Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта** |

***2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Уровень освоения** | **Объем часов** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | 4 |
|  |  |  |  |
| **Раздел 1.****Введение в дисциплину** | **Содержание учебного материала** | **1** | **2** | ОК 2ОК 5ОК 6ОК 8 |
| **Тема 1.1.****Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека** | 1.Физическая культура в обеспечении здоровья | 1-2 | 1 |
| 2.Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни | 1-2 |
| 3.Двигательная активность | 2 |
| 4. Основы методики занятий физическими упражнениями | 2 |
| **Тема 1.2** **Охрана здоровья при занятиях ФК различной направленности** | 1. Охрана здоровья при занятиях физическими упражнениями | 2 | 1 |
| 2. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы, принципы и показатели | 2 |
| 3. Методика построения самостоятельных занятий, регулирование физической нагрузки | 2 |
| 4. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом | 2 |
| **Раздел 2.** **Волейбол** | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 4-6ОК 8 |
| **Тема 2.1****Техника игры в защите и нападении** | 1. Стойки, перемещения, выпрыгивания, верхний, нижний прием над собой |  |
| 2. Передача мяча; верхний, нижний прием через сетку в первую линию, во вторую линию |
| 3. Подача верхняя прямая, нижняя прямая, нижний прием с подачи |
| **Тематика практических занятий** |
| **Практическое занятие № 1.** ТБ. Технические приемы в защите  |  2 |
| **Практическое занятие № 2.** Технические приемы в нападении |  2 |
| **Тема 2.2.****Тактика игры в защите и нападении** | **Содержание учебного материала** |   |
| 1.Подбор, блок, скидка, верхний и нижний прием через себя, спиной к сетке; нападающий удар, блок |
| 2. Страховка, прием мяча в падении одной рукой, двумя руками; учебная игра в три касания |
| **Практическое занятие № 3.** Техника игры у сетки | 2 |
| **Практическое занятие № 4.** Техника игры в «три касания»  | 2 |
| **Самостоятельная работа № 1.** Отработка техники упражнений по темам раздела «Волейбол» | 2 |
| **Раздел 3.** **Баскетбол** | **Содержание учебного материала** |  **8** | ОК 4-6ОК 8 |
| **Тема 3.1** **Техника игры в защите и нападении** | 1.Стойки, перемещения, выпрыгивания, повороты, ловля-передача мяча низкая, высокая, прямая, с навесом, с отскоком о пол |  |
| 2. Ведение правой, левой, поочередно – по прямой, змейкой |
| 3. Бросок мяча с места двумя руками от груди, одной сверху, одной от плеча, с места, в движении |
| **Тематика практических занятий** |
| **Практическое занятие № 5.** ТБ. Технические приемы в нападении |  2 |
| **Практическое занятие № 6.** Технические приемы в защите |  2 |
| **Тема 3.2.** **Тактика игры в защите и нападении** | **Практическое занятие № 7.**Тактика игры зоной |  2 |
| **Самостоятельная работа № 2.** Отработка техники упражнений по темам раздела «Баскетбол» | 2 |
| **Раздел 4.** **Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 4-5ОК 7-8 |
| **Тема 4.1** **Бег** | 1.Беговые и прыжковые упражнения спринтера; растяжка; старт, стартовый разгон, прохождение дистанции, финальное усилие, финиш |  |
| 2. Постановка дыхания при беге на различные дистанции; прохождение дистанции |
| **Тематика практических занятий** |
| **Практическое занятие № 8.** ТБ. Техника бега на различные дистанции |  2 |
| **Тема 4.2** **Прыжки** | **Содержание учебного материала** |  |
| 1. Беговые и прыжковые упражнения прыгуна в длину; подбор разбега; разбег, отталкивание, полет, приземление |
| 2. Беговые и прыжковые упражнения прыгуна в высоту; подбор разбега; разбег, отталкивание, переход через планку, приземление |
| **Практическое занятие № 9.**Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» |  2 |
| **Практическое занятие № 10.** Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» |  2 |
| **Тема 4.3** **Метания** | **Содержание учебного материала** |    |
| 1. Беговые и прыжковые упражнения метателя гранаты; метание гранаты по частям: разворот, выпуск гранаты с места |
| 2. Разбег, крёстные шаги (стопорящий шаг), положение натянутого лука, выпуск гранаты.  |
| **Тематика практических занятий** |  |
| **Практическое занятие № 11.** Техники метания гранаты способом «из-за спины через плечо» | 2 |
|  **Самостоятельная работа № 3.** Отработка техники упражнений по темам раздела «Легкая атлетика» | 2 |
| **Раздел 5.** **Общая физическая подготовка (ОФП)** | **Содержание учебного материала** | **10** |  |
| 1. Методика составления комплексов упражнений различной направленности |  | ОК 4-6ОК 8 |
| 2. Техника выполнения упражнений различной направленности |
| **Тематика практических занятий** |
| **Тема 5.1.** **Методика составления самостоятельных занятий** | **Практическое занятие № 12.** Методика составления и техника выполнения самостоятельной работы производственной гимнастики и различной физической направленности |  2 |
| **Самостоятельная работа № 4.** Составить и провести комплекс упражнений производственной гимнастики |  2 |
| **Самостоятельная работа № 5.** Выполнить комплекс упражнений на коррекцию веса  |  2 |
| **Самостоятельная работа № 6.** Выполнить комплекс упражнений атлетической гимнастики  |  2 |
| **Самостоятельная работа № 7.** Подготовить проект **«**Профилактика профессиональных заболеваний средствами ФК» |  2 |
| **Всего:** | **40** |  |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

***3.1. Материально-техническое обеспечение***

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала и открытых спортивных площадок

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест спортивного зала:

Общее оборудование спортивного зала:

покрытие спортивного пола

зарисовка полей спортивного зала

защита стен, окон.
Спортивный инвентарь:
гимнастические скамейки

гимнастическая стенка
гимнастические маты

гимнастические коврики
гимнастические палки

набивные мячи

скакалки
мячи волейбольные

мячи баскетбольные

мячи футбольные

щиты баскетбольные с кольцом
волейбольная сетка

обручи,

стол для тенниса
комплект для настольного тенниса

гиря

ракетки для бадминтона

гантели,
штанга

дартс

шахматы

тренажеры: беговая дорожка, силовой, штанга, вибромассажер, дорожка для стоп.

***3.2. Информационное обеспечение обучения***

***Основные источники***

1.Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]: учебник / А.А. Бишаева. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 304 с.

2.Муллер, А. Б. Физическая культура[Текст]: учебник и практикум / А. Б. Муллер -М.: Юрайт, 2015. - 424 с.

3.Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум/ А. Б. Муллер . - М.: Юрайт, 2016. - 424 с. . – URL

***Дополнительные источники***

**Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации[Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www. minstm. gov. Ru–(дата обращения 20.01.2017).

2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] - Режим доступа:http://www.edu. Ru– (дата обращения 20.01.2017).

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] - Режим доступа:http://www.olympic. Ru– (дата обращения 20.01.2017).

4.Учебно-методические пособия. Общевойсковая подготовка» Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).http://www.goup32441.narod. Ru - сайт:

1. **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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Формы и методы оценки** |
| Знает |
| 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 |
| Умеет |
| Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | Выполняет упражнения технически правильно | Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19;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 № 1-19;сдачи нормативов |
| Планировать системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; | Свободно владеет методикой составления самостоятельных занятий | Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19сдачи нормативов |
| Выполнять индивидуально подобранные комплексы традиционными и нетрадиционными средствами ФК | Выполняет упражнения технически правильно | Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19сдачи 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 № 1-19сдачи 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 особенностямиВыполняет упражнения,уверенно, четко, координировано, в одном темпе, с хорошей амплитудой движений | Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19сдачи нормативов |

1. **ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП. 09Физическая культура при реализации образовательной программы по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, также в программах дополнительного профессионального образования при обучении профессиям рабочих, должностей служащих: 16472 Пекарь,16675 Повар, 12901 Кондитер и повышения квалификации специалистов отрасли общественного питания.