

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

2019 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 поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 2. 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 2 ОК 5 ОК 6 ОК 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	
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.		2	

	Технические приемы в защите		
	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	
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		ОК 4-6 ОК 8
	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	
Тема 4.1 Бег	1.Беговые и прыжковые упражнения спринтера; растяжка; старт, стартовый разгон, прохождение дистанции, финальное усилие, финиш		ОК 4-5 ОК 7-8
	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	Содержание учебного материала		

Прыжки	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, крестные 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 4-6 ОК 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	2	

	профессиональных заболеваний средствами ФК»		
Всего:		40	

### 3. 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:

#### 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.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Знает</b>		
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
<b>Умеет</b>		
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Выполняет упражнения технически правильно	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19; сдачи нормативов
Определять способы	Фиксирует результаты тестов,	Наблюдение и экспертная

контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	систематическая корректирует физическую нагрузку по мере необходимости	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 № 1-19 сдачи нормативов
Выполнять индивидуально подобранные комплексы традиционными и нетрадиционными средствами ФК	Выполняет упражнения технически правильно	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19 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 № 1-19 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	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19 сдачи нормативов

## 5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ

Рабочая программа учебной дисциплины ОП. 09 Физическая 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.

