

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ  
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Согласовано

Зам. директора по НМР

В.П. Кузиева

«31» 08 2020 г.

Утверждаю

Зам. директора по УПР

Р.М. Сабитов

«31» 08 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОП.09 Физическая культура**

**Профессия:** 43.01.09 Повар, кондитер

**Квалификация:** повар, кондитер

**Форма обучения** – очная

**Нормативный срок обучения** – 3 года 10 мес.  
на базе основного общего образования

**Профиль получаемого профессионального  
образования** – естественнонаучный

г.Нижнекамск, 2020г.

Рабочая программа общепрофессиональной учебной дисциплины **ОП 09. Физическая культура** разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по ТОП-50 по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1569 от 09 декабря 2016 года (зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации № 44898 от 22.12.2016 года);

2. Учебного плана и основной образовательной программы колледжа по профессии 43.01.09 **Повар, кондитер**;

3. Примерной программы учебной дисциплины Физическая культура основной образовательной программы СПО по профессии **43.01.09 Повар, кондитер**. Организация разработчик: Федеральное учебно-методическое объединение в системе среднего профессионального образования по укрупненной группе профессий, специальностей 43.00.00.

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нижекамский многопрофильный колледж»

Разработчик:

Федоров Андрей Витальевич, преподаватель физической культуры

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» преподавателей общеобразовательных дисциплин, дисциплин математического и общего естественнонаучного учебного цикла, дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

Председатель МЦК \_\_\_\_\_ Сибгатуллина А.Д.

Протокол заседания МЦК № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика учебной дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	стр. 5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	стр. 11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	стр.12

# **1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.05 Физическая культура»**

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

Учебная дисциплина «ОП.09 Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 «Повар-кондитер»

Программа ориентирована на овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	– У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -У.2 выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; - У.3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -У.4 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; -У.5. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике,	– 3.1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - 3.2. о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни; - 3.3. способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - 3.4. правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности

### **Перечень ОК.**

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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

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

2. Структура и содержание учебной дисциплины  
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	40
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего))	40
в том числе:	
теоретические занятия	5
практические занятия	35
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета за счет ч. по П.Р.	2

## 2. 2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды умений, знаний компетенций
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1 Значение физической культуры в жизни человека</b>		<b>5</b>		
<b>Тема 1.1</b> <b>Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека.</b>	<b>Теоретические занятия:</b> 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; <b>Реферат по теме:</b> О вреде и профилактике курения, алкоголизма, и наркомании.	1	2	У.1 У.2, У.3 У.4 У.5.
	<b>Теоретические занятия:</b> 2. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность	1	2	3.1
<b>Тема 1.2</b> <b>Значение физической культуры в профессиональной деятельности человека.</b>	<b>Теоретические занятия:</b> 3..Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	1	2	3.2 3.3 3.4
	<b>Теоретические занятия:</b> 4.Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. <b>Презентация на тему :</b> Физические упражнения на развитие физических качеств.	1	2	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	<b>Теоретические занятия:</b> 5. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	1	2	
<b>Раздел2 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.</b>		<b>5</b>		

<b>Тема 2.1. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</b>	<b>Практическое занятие №1</b> <b>Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц. Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений.	1	2	У.1 У.2, У.3 У.4 У.5.  3.1 3.2 3.3 3.4
	<b>Практическое занятие №2</b> <b>Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний электромонтажника.</b> Методика составления распорядка дня с учётом рекомендуемой нормы недельного объёма двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.). Методика закаливания для профилактики простуды, орви и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, и др).	1	2	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	<b>Практическое занятие №3</b> Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы	1	2	
	<b>Практическое занятие №4</b> Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки	1	2	
	<b>Практическое занятие № 5</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.	1	2	

<b>Раздел 3 Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов</b>		<b>15</b>		
<b>Тема 3.1. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</b>	<b>Практические занятия: №6</b> Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).	1	2	У.1 У.2, У.3 У.4 У.5.
	<b>Практические занятия: №7</b> Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лёжа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п).	1		3.1 3.2 3.3
	<b>Практические занятия: №8</b> Передвижение в весе и упоре на руках.	1	2	3.4
	<b>Практические занятия: №9</b> Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением).	1		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	<b>Практические занятия: №10</b> Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.	1	2	
<b>Тема 3.2. Развитие быстроты.</b>	<b>Практические занятия: №11</b> Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).	1	2	
	<b>Практические занятия: №12</b> Челночный бег 3х9.	1		
	<b>Практические занятия: №13</b> Прыжки через скакалку, прыжки в длину с места.	1	2	
	<b>Практические занятия: №14</b> Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования	1	2	
<b>Тема 3.3. Развитие выносливости.</b>	<b>Практические занятия: №15</b> Кроссовая подготовка на длинные дистанции 2000-3000 км	1	2	
	<b>Практические занятия: №16</b> Бег на 500-1000 метров	1		
	<b>Практические занятия: №17</b> Специальные беговые упражнения. Сдача норматива 100м.	1	2	
	<b>Практические занятия: №18</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики.	1	2	



	<b>Практические занятия: №19</b> Выполнение комплекса упражнений на гибкость: шпагат, канат наклоны.	1		
	<b>Практические занятия: №20</b> Метание в цель теннисным мячом. Бросить мяч в цель и поймать его.	1		
	<b>Практические занятия: №21</b> Выполнение комплекса упражнений для развития движений с малым мячом	1	2	
<b>Раздел 4 Спортивные игры.</b>		<b>12</b>		
<b>Тема 4.1 Баскетбол</b>	<b>Практические занятия: №22</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину),	1	2	У.1 У.2, У.3 У.4 У.5.  3.1 3.2 3.3 3.4 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	<b>Практические занятия: №23</b> Техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	1	2	
	<b>Практические занятия: №24</b> Техники ведения мяча с высоким и низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля.	1	2	
	<b>Практические занятия: №25</b> Приемы игры в нападении и защите.	1	2	
	<b>Практические занятия: №26</b> Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	1	2	
	<b>Практические занятия: №27</b> Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.	1	2	
	<b>Практические занятия: №28</b> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	1	2	
<b>Тема 4.2 Волейбол.</b>	<b>Практические занятия: №29</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом).	1	2	У.1 У.2 У.3 У.4 У.5. 3.1
	<b>Практические занятия: №30</b> Техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки.	1	2	

	<b>Практические занятия: №31</b> Тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	1	2	3.2 3.3 3.4
	<b>Практические занятия: №32</b> Техника прямого удара, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	1	2	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	<b>Практические занятия: №33</b> Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу.	1	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет	2	2	
	Всего:	40		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале и на спортивной площадке с элементами полосы препятствий:

Оборудование учебного спортивного зала:

- компьютер - 1 шт.
- комплект учительской мебели на 2 посадочных места;
- лыжи - 69 пар;
- палки лыжные – 22 пары;
- ботинки лыжные – 33 пары;
- мячи баскетбольные - 12 шт.;
- мячи волейбольные - 23 шт.;
- мячи футбольные - 7 шт.,
- мат гимнастический - 5 шт.;
- мостик гимнастический - 1 шт.;
- сетки волейбольные - 2 шт.;
- антенны волейбольные - 2 шт.;
- карманы волейбольные - 1 шт.;
- стол для настольного тенниса – 2 шт.;
- сетка для настольного тенниса - 2 шт.;
- ракетки настольного тенниса - 3 шт.;
- комплекты спортивной формы – 50 шт.;
- козел гимнастический - 1 шт.;
- кольцо для баскетбола – 2 шт.;
- скакалка - 10 шт.;
- обручи-8 штук;
- майка стартовая – 38 шт.;
- шахматы – 5 шт.;
- секундомер - 1 шт.;
- велотренажер – 3 шт.;
- электрическая беговая дорожка – 3 шт.;
- тренажер спортивный – 1шт

Оборудование спортивной площадки:

- футбольное поле;
- баскетбольная площадка;
- полоса препятствий;
- беговая дорожка;
- турники
- мячи, стойки, флажки, эстафетные палочки, гранаты

### 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники:

Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM:

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура: Учебно-методическая литература. – М.: ИНФРА-М, 2020. – 197 с. - Среднее профессиональное образование

#### Интернет-ресурсы:

1. <http://fkis.ru>
2. <http://физруку.ru>

### 3.3. Перечень дидактических средств обучения:

- сборник упражнений;
- задания по нормативам ГТО.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Критерии оценки	Формы, методы контроля и оценки
<b>Умения:</b>		
– У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей – У.2 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, – У.3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – У.4 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – У.5. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по	Демонстрация умений выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья  Демонстрация умений выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации  Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими	Оценка результатов деятельности обучающихся при - выполнении практических заданий №1 - 33; - выполнении тестирования; - контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Таблица 2); - тестовые задания для обучающихся специальной

<p>легкой атлетике.</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p>	<p>упражнениями</p> <p>Демонстрация умений выполнять контрольные нормативы</p>	<p>медицинской группы и освобожденных от занятий Физической культуры</p> <p>промежуточная аттестация Д.3.</p>
<p><b>Знания:</b></p> <p>– 3.1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- 3.2. о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;</p> <p>- 3.3. способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>3.4. правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОК8.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Демонстрация знаний основ здорового образа жизни</p> <p>Демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития</p>	<p>Оценка результатов деятельности обучающихся при</p> <p>- устном опросе;</p> <p>- выполнении практических заданий;</p> <p>- прием нормативов (Таблица 1)</p> <p>- контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Таблица 2);</p> <p>- тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий Физической культуры</p> <p>Промежуточная аттестация Д.3.</p>
Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет - сдача контрольных нормативов