

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Согласовано

Зам. директора по НМР

Б.П.

В.П. Кузиева

«31 » 08 мая 2020 г.

Утверждаю

Зам. директора по УПР

Р.М.

Р.М. Сабитов

«31 » 08 мая 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 «Нижнекамский многопрофильный колледж»

Разработчик:

Федоров Андрей Витальевич, преподаватель физической культуры

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижнекамский 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

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|----------------------------------|---|---|
| ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 | <ul style="list-style-type: none">- 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, | <ul style="list-style-type: none">- 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 физической 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 |
| | Раздел 1 Значение физической культуры в жизни человека | 5 | | |
| Тема 1.1 Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека. | Теоретические занятия: 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Реферат по теме: О вреде и профилактике курения, алкоголизма, и наркомании. | 1 | 2 | У.1 У.2, У.3 У.4 У.5. |
| | Теоретические занятия: 2. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность | 1 | 2 | 3.1 3.2 3.3 3.4 |
| Тема 1.2 Значение физической культуры в профессиональной деятельности человека. | Теоретические занятия: 3..Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии | 1 | 2 | OK 03 OK 04 OK 06 OK 08 |
| | Теоретические занятия: 4.Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. | 1 | 2 | |
| | Презентация на тему : Физические упражнение на развитие физических качеств. | | | |
| | Теоретические занятия: 5. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. | 1 | 2 | |
| | Раздел2 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры. | 5 | | |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| <p>Тема 2.1. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</p> | <p>Практическое занятие №1</p> <p>Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.</p> <p>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.</p> <p>Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений.</p> | 1 | 2 | У.1 У.2, У.3 У.4 У.5. |
| | <p>Практическое занятие №2</p> <p>Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний электромонтажника.</p> <p>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.).</p> <p>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).</p> | 1 | 2 | 3.1 3.2 3.3 3.4 OK 03 OK 04 OK 06 OK 08 |
| | <p>Практическое занятие №3</p> <p>Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы</p> | 1 | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №4</p> <p>Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки</p> | 1 | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 5</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.</p> | 1 | 2 | |

| | | | | |
|--|---|-----------|----------|---|
| Раздел 3 Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов | | 15 | | |
| Тема 3.1. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств | Практические занятия: №6 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. 3.1 3.2 3.3 3.4 OK 03 OK 04 OK 06 OK 08 |
| | Практические занятия: №7 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 | | |
| | Практические занятия: №8 Передвижение в висе и упоре на руках. | 1 | 2 | |
| | Практические занятия: №9 Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением). | 1 | | |
| | Практические занятия: №10 Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц. | 1 | 2 | |
| Тема 3.2. Развитие быстроты. | Практические занятия: №11 Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). | 1 | 2 | |
| | Практические занятия: №12 Челночный бег 3х9. | 1 | | |
| | Практические занятия: №13 Прыжки через скакалку, прыжки в длину с места. | 1 | 2 | |
| | Практические занятия: №14 Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования | 1 | 2 | |
| Тема 3.3. Развитие выносливости. | Практические занятия: №15 Кроссовая подготовка на длинные дистанции 2000-3000 км | 1 | 2 | |
| | Практические занятия: №16 Бег на 500-1000 метров | 1 | | |
| | Практические занятия: №17 Специальные беговые упражнения. Сдача норматива 100м. | 1 | 2 | |
| | Практические занятия: №18 Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики. | 1 | 2 | |

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

| | | | | |
|---------------------------------|--|-----------|---|---|
| | Практические занятия: №31 Тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). | 1 | 2 | 3.2 3.3 3.4 OK 03 OK 04 OK 06 OK 08 |
| | Практические занятия: №32 Техника прямогоудар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. | 1 | 2 | |
| | Практические занятия: №33 Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу. | 1 | 2 | |
| Промежуточная аттестация | 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, флаги, 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.ру>

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 |
|--|--|---|
| Умения: | | |
| - 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.З.</p> |
| <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 различной направленности; <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 -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.З.</p> |
| <p>Промежуточная аттестация</p> | | <p>Дифференцированный зачет - сдача контрольных нормативов</p> |