Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Чайковский техникум промышленных технологий и управления»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП. 09 «Физическая культура»**

**для профессии 43.02.09 «Повар, кондитер»**

**2019 г.**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Предметной (цикловой) комиссией общеобразовательных дисциплин  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.С. Гудкова/  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г.  Протокол № \_\_\_\_\_  СОГЛАСОВАНО  Специалист отдела ПиРСиП  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.П. Салмина/  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019г. Методист\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.Л.Красноперова/ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. | УТВЕРЖДЕНО  Зам. директора по УМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.А.Санникова/  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. |

Разработчик: Соловьев С.Н. – преподаватель физической культуры

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | РАССМОТРЕНО  Предметной (цикловой) комиссией \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.  Протокол № \_\_\_\_\_  Предметной (цикловой) комиссией \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.  Протокол № \_\_\_\_\_  СОГЛАСОВАНО  Руководитель отдела ПиРСиП  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.  Руководитель отдела ПиРСиП  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.  Методист  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.  Методист  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | | УТВЕРЖДЕНО  Зам. директора по УМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.А. Санникова/  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.  Зам. директора по УМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.А. Санникова/  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1. **ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| 1. **условия реализации учебной дисциплины** | **13** |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | **14** |

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**

**КАРТА ФОРМИРОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

**1 паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.09 Физическая культура**

**1.1  Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.

**1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины[[1]](#footnote-1):**

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 характерными для данной профессии
* *использовать навыки и умения, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях*
* 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 для специальности;
* средства профилактики перенапряжения
* *основы развития и совершенствования основных жизненно важных физических и профессиональных качеств.*

Освоение дисциплины способствует формированию следующих компетенций

**общих:**

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК.02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

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

ОК.04 Работать в коллективе и ко-манде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК.05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных обще-человеческих ценностей

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

ОК.09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

ОК.10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

**2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Количество часов*** |
| **Учебная нагрузка обучающегося (всего)** | ***55*** |
| **Часы взаимодействия преподавателя со студентами (всего)** | ***55*** |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение | ***5*** |
| практические занятия | ***50*** |
| лабораторные работы |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | ***0*** |
| *Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта* | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Учебная нагрузка обучающихся (час.)** | | | | | **Уровень освоения** | **Задания для студентов** |
| Всего | Самостоятельная работа | Часы взаимодействия преподавателя со студентами | | |
| Теоретическое обучение | Лабораторные (практические) работы | Курсовая работа  (проект) |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | 7 | *8* | *9* |
| **Раздел 1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни** | | **2** |  | **2** |  |  |  |  |
| Тема 1.1 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 | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  |
| **2 . Раздел Общая физическая подготовка** | | **2** |  |  | **2** |  |  |  |
| Тема 2.1 Функциональная подготовка. | Практическая работа №1. Особенности физической и функциональной подготовленности. | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| **3.Раздел Лёгкая атлетика** | | **8** |  |  | **8** |  |  |  |
| Тема 3.1 Виды легкой атлетики. | Практическая работа №2. Содержание и структура легкоатлетических занятий | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| Тема 3.2 Техника бега. | Практическая работа №3. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| Тема 3.3 Прыжки. | Практическая работа №4. Техника прыжков в длину. | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| Тема 3.4 Метания. | Практическая работа №5. Основы техники метания, толкания ядра. | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| **4. Раздел Спортивные игры** | | **16** |  |  | **16** |  |  |  |
| Тема 4.1.1Основы техники волейбола | Практическая работа №6. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| Тема 4.1.2Передачи в волейболе | Практическая работа №7. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| Тема 4.1.3 Подачи в волейболе | Практическая работа №8. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| Тема 4.1.4 Тактика игры волейбол | Практическая работа №9. 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 | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| Тема 4.2.1 Перемещения, ведение в баскетболе | Практическая работа №10. Правила игры .Перемещения по площадке. Ведение мяча. | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| Тема 4.2.2Передачив баскетболе | Практическая работа №11. 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. | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| Тема 4.2.3Броски в баскетболе | Практическая работа №12. Броски мяча по кольцу с места, в движении. | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| Тема 4.2.4Тактика защиты и нападения в баскетболе | Практическая работа №13. 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**.** | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| **5.Раздел Атлетическая гимнастика.** | | **8** |  |  | **8** |  |  |  |
| Тема 5.1Атлетическая гимнастика. | Практическая работа №14. Атлетическая гимнастика. Техника безопасности. Мышечные группы. | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| Тема 5.2Тренажерные устройства. | Практическая работа №15. Тренажерные устройства. Техника выполнения упражнений. Составление тренировочных программ. | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| Тема 5.3 Свободные отягощения. | Практическая работа №16. Гири ,Штанги, Гантели, Экспандеры, Резиновые петли и другие устройства для развития физических качеств. | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| Тема 5.4 Аэробика. | Практическая работа №17. Виды аэробики. Танцевальная, Силовая, Степ, Тай-бо, Сайкл. | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| **6.Раздел Лыжная подготовка** | | **8** |  |  | **8** |  |  |  |
| Тема 6.1Виды лыжных ходов. | Практическая работа №18. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| Тема 6.2 Коньковый ход. | Практическая работа №19. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| Тема 6.3 Повороты торможения. | Практическая работа №20. Повороты, торможения, прохожде­ние спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| Тема 6.4 Совершенствование техники лыжных ходов. | Практическая работа №21. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| **7. Раздел Конькобежная подготовка** | | **8** |  |  | **8** |  |  |  |
| Тема 7.1 Виды спорта. | Практическая работа №22. Конькобежный спорт. Хоккей. Фигурное катание. Шорт-трек. Отличия и особенности. | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| Тема 7.2 Техника катания. | Практическая работа №23. Катание на коньках.  Посадка. Техника падений. Специальные упражнения. Фонарик,Змейка,Ласточка. | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| Тема 7.3 Техника катания. | Практическая работа №24. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| Тема 7.4 Подвижные игры | Практическая работа №25. Подвижные игры на коньках. Эстафеты. | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| **Дифференцированный зачёт** | | 3 |  | 3 |  |  |  |  |
| **Итого** | | **55** |  | **5** | **50** |  |  |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрен спортивный комплекс.

Средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

**3.2.1. Печатные издания**

1. Баршай В.М Гимнастика учебник/ В.М Баршай, В.М. Курысь, И.Б. Павлов.- М.: «КноРус», 2017 -312с. (СПО)
2. Бишаева А.А. Профессиональная оздоровительная физическая культура. «КноРус» 2019- 299с.
3. Бишаева А.А. Малков В.В.Физическая культура «КноРус» 2018 - 312с.
4. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний ( в вопросах и ответах): Учебное пособие 2-е издание/ Е.П. Врублевский, - М.: Спорт, 2016 - 112с.
5. Горшков А.Г., Виленский М.Я. , Физическая культура КноРус, 2018 - 181с.
6. Губа В. П. Волейбол: Основы подготовки, тренировки, судейства: монография / В.П. Губа, Л.В. Булькина, П.В. Пустошило.- М.:Спорт , 2019 - 192 с .
7. Евсеев С.П. Теория и методика адаптивной физической культуры М.:: Спорт,2016-614с.
8. Захарова Л.В. Физическая культура: Учебник/ Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д.
9. Кузнецов В.С. Колодицкий Г.А. Теория и история физической культуры. Учебное издание ООО «Издатество «Кио Рус»» М.: 2020 - 448с.
10. Кудрявцев. и др.-Красноярск: Сиб. Федер. Ун-т, 2017-612с.
11. Кузнецов В.С. Колодицкий Г.А. Теория и история физической культуры. Учебное издание ООО «Издатество «Кио Рус»» М.: 2018 – 256с.
12. Марчук С.А. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. - Екатеринбург, Ур ГУБС, 2017 - 112 с.
13. Рыцарев В.В. Волейбол: Теория и практика. Учебник для Вузов Фи С. Под редакцией В.В. Рыцарева/- М.: Спорт 2019-456 с.
14. Яковлев Б.П. Психология физической культуры/ Яковлев Б.П. Бабушкин Г.Д Издательство М.: «Спорт» 2016- 624 с.

**3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Гелецкая Л.Н.. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва : КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

6. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru). (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

**3.2.3. Дополнительные источники:**

1. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома , 2014. – 197 с.

1. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / Тимонин А.И ; под ред. Н.Ф. Басова — 3-е изд. — Москва, 2013. – 245 с.

**4 Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисципины**

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| **освоенные умения:**  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.    *Использовать навыки и умения, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях* | Оценка показателей физической формы  Тестирование  Контрольные упражнения |
| **усвоенные знания:**  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  *Основы развития и совершенствования основных жизненно важных физических и профессиональных качеств.* | Защита рефератов  Защита электронной презентации |

**Приложение А**

КАРТА ФОРМИРОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ По Дисциплине ОП.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛТУРА»

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *уметь:*

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии

*У4 Использовать навыки и умения, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях.*

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *знать:*

З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни;

З3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

З4 средства профилактики перенапряжения

*З5 Основы развития и совершенствования основных жизненно важных физических и профессиональных качеств.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  Умения,  знания | У1 | У2 | У3 | *У4* | З1 | З2 | З3 | З4 | *З5* |
| Раздел 1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 2 . Раздел Общая физическая подготовка | ПР №1 |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 3.Раздел Лёгкая атлетика |  | ПР № 2-5 |  |  | + | + | + | + | + |
| 4. Раздел Спортивные игры | ПР № 6-9 |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 5.Раздел Атлетическая гимнастика. |  |  |  | ПР № 10-13 | + | + | + | + | + |
| 6.Раздел Лыжная подготовка | ПР № 14-20 |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 7. Раздел Конькобежная подготовка |  | ПР № 21-24 | ПР № 25 |  | + | + | + | + | + |

1. [↑](#footnote-ref-1)