ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЩЕКИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00EE43031E8588958E8FE09A3FA163535B
Владелец: Зябрева Ольга Васильевна
Действителен: с 28.02.2022 до 24.05.2023

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПЦМК

_____Симкина Г.С.
Протокол №1 от 26 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа:

_____О.В.Зябрева
26 августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии

43.01.09
Повар, кондитер

Преподаватель- Фрундин В.М.

Щекино 2022

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.
Программа разработана на основе требований с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года № 1569 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации дата 22 декабря 2016 года, регистрационный № 44898) и Примерной основной образовательной программой по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Щекинский политехнический колледж»

Разработчик:

Фрундин В.М., преподаватель ГПОУ ТО «Щекинский политехнический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.08 Безопасность жизнедеятельности является частью основной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина ОП.08 Безопасность жизнедеятельности входит в общепрофессиональный цикл.

Учебная дисциплина 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:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1-11, ПК 1.1 –ПК. 5.5	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 (специальности)	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
объем образовательной программы	170
Аудиторная работа	170
Самостоятельная работа	-
Объем образовательной программы	170
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия и лабораторные занятия	170
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета – 4 часа	
Всего 52 ЧАСА	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы		Объем часов	осваиваемые компетенции
1	2		3	4
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	***Практическая работа №1-2***		4	
	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. Выполнение комплекса утренней зарядки*		ОК 1. – ОК 11., ПК1.1-П.К.5.5
	2	*Здоровый образ жизни, здоровье человека как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности, формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье*		
Тема 2. Общая физическая подготовка	***Практическая работа №3-8***		12	ОК 1. – ОК 11., ПК1.1-П.К.5.5
	1	*Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности*		
	2	*Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами*		
	3	*Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами*		
	4	*Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами*		
	5	*Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами*		
	6	*Подвижные игры различной интенсивности*		
Тема 3. Лёгкая атлетика	***Практическая работа №9-15***		14	ОК 1. – ОК 11., ПК1.1-П.К.5.5
	1	*Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности,*		
	2	*Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности,*		
	3	*Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности,*		
	4	*Эстафетный бег.*		
	5	*Техника спортивной ходьбы.*		
	6	*Прыжки в длину*		
	7	*Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, дыхательных качеств и способностей*		

Тема 4. Спортивные игры	***Практическая работа №16-25***		20	
	1	***Баскетбол*** *Перемещения по площадке. Ведение мяча.*		
	2	*Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.*		
	3	*Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.*		
	4	*Броски мяча по кольцу с места, в движении.*		
	5	*Тактика игры в нападении.*		
	6	*Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе.*		
	7	*Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра***.**		
	8	*Учебная игра*		
	9	*Учебная игра*		
	10	*Учебная игра*		
	Практическая работа №26-36		22	
	1	***Волейбол.*** *Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.*		
	2	*Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.*		
	3	*Приём мяча.*		
	4	*Передачи мяча.*		
	5	*Нападающие удары.*		
	6	*Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков.*		
	7	*Тактика игры в защите, в нападении.*		
	8	*Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.*		
	9	*Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.*		
	10	*Учебная игра*		
	11	*Учебная игра*		
	Практическая работа №37-38		4	
	1	***Футбол.*** *Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча*		
	2	*Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра*		
	Практическая работа №39-45		14	
	1	***Бадминтон.*** *Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом.*		
	2	*Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева.*		
	3	*Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана.*		
	4	*Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном*		

		разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.		
	5	*Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков.*		
	6	*Двусторонняя игра.*		
	7	*Двусторонняя игра.*		
	Практическая работа №46-50		10	
	1	***Настольный теннис.*** *Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки*		
	2	*Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.*		
	3	*Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации.*		
	4	*Тактика одиночной и парной игры.*		
	5	*Двусторонняя игра*		
Тема 5. **Атлетическая гимнастика (юноши), Аэробика (девушки)**	***Практическая работа №51-60***		20	
	1	*Краткие сведения о развитии гимнастики. Строевые упражнения посторенние в шеренгу, выход из строя.*		
	2	*Перестроение и повороты в движении*		ОК 1. – ОК 11., ПК1.1-П.К.5.5
	3	*Выполнение упражнения на гимнастической скамейке*		
	4	*Упражнения на гибкость.*		
	5	*Подтягивание, отжимание*		
	6	*Общеразвивающие упражнения с палками, обручами, обручи, тест на гибкость, мостик*		
	7	*Специальные упражнения на укрепления брюшного пресса*		
	8	*Акробатика.*		
	9	*Кувырок вперед и назад, мостик, на лопатках, полу шпагат*		
	10	*Опорный прыжок*		
	Практическая работа №61-63		6	
	1	***Аэробика (девушки)*** *Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.*		
	2	*Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.*		
	3	***Атлетическая гимнастика (юноши):*** *Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.*		
Тема 6. **Лыжная подготовка**	***Практическая работа №64-77***		28	ОК 1. – ОК 11., ПК1.1-П.К.5.5
	1	*Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой)*		
	2	*Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.*		
	3	*Полуконьковый и коньковый ход.*		
	4	*Передвижение по пересечённой местности.*		
	5	*Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.*		
	6	*Прыжки на лыжах с малого трамплина.*		
	7	*Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).*		
	8	*Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.*		

	9	*Техника и тактика бега по дистанции.*		
	10	*Пробегание дистанции до 500 метров.*		
	11	*Кроссовая подготовка***.**		
	12	*Бег по стадиону.*		
	13	*Бег по стадиону.*		
	14	*Бег по пересечённой местности до 5 км***.**		
Тема 7. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	***Практическая работа №78-83***		*12*	
	1	*Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.*		
	2	*Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.*		
	3	*Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.*		
	4	*Шахматы*		
	5	*Шахматы*		
	6	*Шашки*		
	Промежуточная аттестация- ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ		*4*	
	всего		**170**	

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. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3 изд. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб. пособие. — Москва, 2018.- 259 с.
3. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для СПО / С.Ф. Бурухин. – 3 изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-534-03188-1
4. Виленский М.Я. Физическая культура (СПО). – Москва : Издательский центр КноРус 2017.- 205 с.
5. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2
6. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / отв. ред. С.В. Новаковский. – Москва : Юрайт, 2017. – 125 с. – ISBN 978-5-9916-9913-6

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. 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
2. 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
3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru
4. 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 ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	**Критерии оценки**	**Методы оценки**
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	**Промежуточная аттестация** в форме дифференцированного зачета.

Средства профилактики перенапряжения		
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины 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 (специальности)	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. **Лёгкая атлетика.** Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры.** Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие), -технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Общая физическая подготовка** Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и

		развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;