

**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
Республики Крым  
«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»**

Рассмотрено и утверждено  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 7 от «19» апреля 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ РК  
«Симферопольский колледж  
сферы обслуживания и дизайна»  
И.В. Чуприна  
«24» апреля 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

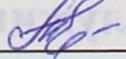
**ОП.09 Физическая культура**

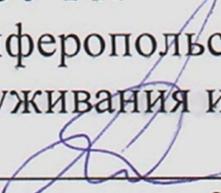
основной профессиональной образовательной программы  
среднего профессионального образования

**по профессии**

**43.01.09 Повар, кондитер**

Симферополь  
2017 г.

РАССМОТРЕНО  
на заседании цикловой комиссии  
«Повар, кондитер»  
Протокол № 9 от «18» апреля 2017 г.  
Председатель  Е.Т. Танчинец

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УПР  
ГБПОУ РК  
«Симферопольский колледж сферы  
обслуживания и дизайна»  
  
А.А. Сиверс  
«20» апреля 2017 г.



СОГЛАСОВАНО  
эксперт от работодателя:  
АО «КРЫМТУР»  
  
А.Г. Прохорова  
«24» апреля 2017 г.

Рабочая программа **ОП.09 Физическая культура**

разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **43.01.09 Повар, кондитер**, входящей в укрупненную группу **43.00.00 Сервис и туризм**

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

**Разработчики:**

Короткая Татьяна Николаевна преподаватель высшей категории

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОП.09 Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, входящей в укрупненную группу 43. 00.00 Сервис и туризм.

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

Программа учебной дисциплины относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин в структуре профессиональной образовательной программы.

### **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 приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии 43.01.09 Повар, кондитер;
- средства профилактики перенапряжения.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОП.09 Физическая культура

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>38</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> <b>Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1.Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2.Социальные функции физической культуры. 3.Физическая культура в структуре профессионального образования. 4.Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. 5.Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		1
Тема 1.1 Социально-биологические основы занятий физической культурой и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	<b>Практическое занятие № 1</b>		
	1.Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 2.Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. 3. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной деятельности студента. 4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. 5. Требования техники безопасности при проведении занятий по физической культуре. 6. Требования к зачету.		
	<b>Самостоятельная работа по разделу 1</b>	2	

	Знать и уметь излагать требования инструкций ТБ. Подготовить сообщения, доклады, презентации по теме: «Я выбираю здоровый образ жизни».		3
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2.Обучение технике прыжка в длину с места. 3.Техника низкого старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. 4.Обучение специальным легкоатлетическим беговым упражнениям. 5.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости.)		
	<b>Практическое занятие № 2</b>	2	
	1. Т.Б. на уроках по л /а. Овладение техникой бега на короткие дистанции. Обучение технике низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.		2
	<b>Практическое занятие № 3</b>	2	
	2.Совершенствование техники специальных беговых упражнений Совершенствование техники бега на короткие дистанции. КН 30-60м		2
	<b>Практическое занятие № 4</b>	2	
	3. Контрольный норматив 100 м.		2
	<b>Практическое занятие № 5</b>	2	
	4. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		3
	<b>Практическое занятие № 6</b>	2	
	5. Контрольный норматив « Прыжок в длину с места».		3
	<b>Содержание учебного материала</b>		2

Тема 2.2 Бег на средние дистанции.	1.Овладение техникой бега на средние дистанции. 2.Овладение техникой бега по дистанции, бега по виражу ,финиширования. 3.Совершенствование техники бега на средние дистанции. 4.Разучивание комплексов специальных упражнений. 5.Повышение уровня ОФП.		
	<b>Практические занятия № 7</b>	2	
	1.Совершенствование технике бега на средние дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.		3
	<b>Практические занятия № 8</b>	2	
	2.Совершенствование техники выполнения специальных беговых легкоатлетических упражнений. Эстафетный бег.		3
	<b>Практические занятия № 9</b>	2	3
1.Контрольный норматив « Бег 500 метров девушки, 800 метров юноши»			
	<b>Самостоятельная работа по разделу 2</b>	16	3
	Подготовка рефератов.	4	
	Подготовка м/м презентаций.	4	
	Составление комплекса упражнений статической разминки, составление комплекса упражнений для развития быстроты, составление комплекса упражнений для развития выносливости, составление комплекса упражнений для развития скоростно-силовой выносливости.	4	
	Подготовить и провести комплексы: утренней гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы, производственной гимнастики.	4	
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>		22	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, обучение	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи		

технике верхней и нижней передач двумя руками.	мяча двумя руками сверху и снизу. 2.Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. 4.Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	<b>Практическое занятие № 10</b>	2	
	1.Т.Б. на уроках волейбола. Овладение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		2
	<b>Практическое занятие № 11</b>	2	
	2.Закрепление техники верхней и нижней передачи.		2
	<b>Практическое занятие № 12</b>	2	
	3.Совершенствование изученных приёмов в учебной игре.		3
Тема 3.2 Техника нижней подачи и приёма после неё.	<b>Практическое занятие № 13</b>	2	
	4.Контрольный норматив « Передача мяча в парах.		3
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. 2. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре		
	<b>Практическое занятие № 14</b>	2	
	1.Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу .		2
	<b>Практическое занятие № 15</b>	2	
2.Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		2	
Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	<b>Практическое занятие № 16</b>	2	
	3.Контрольный норматив « Подача мяча одной рукой снизу»		2
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Обучение технике прямого нападающего удара. 2.Совершенствование техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приёмов в учебной игре. 4. Контрольная игра.		

	<b>Практическое занятие № 17</b>	2	
	1.Выполнение технических элементов в игре.		
	<b>Практическое занятие № 18</b>	2	
	2.Совершенствование техники прямого нападающего удара.		2
	<b>Практическое занятие № 19</b>	2	
	3.Совершенствование техники изученных приёмов в учебной игре.		2
	<b>Практическое занятие № 20</b>	2	
	4.Контрольная игра. ДЗ.		2
	<b>Самостоятельная работа по разделу 3</b>	22	3
	Выполнение технических элементов в игре.	6	
	Подготовка презентаций. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	4	
	Составление комплекса упражнений для ОФП волейболиста	4	
	Подготовить сообщения, доклады, презентации по теме: «Волейбол»	4	
	Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	4	
	<b>Всего:</b>	<b>40</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- спортивный зал игровой;
- кабинет преподавателя;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- стадион (площадка);
- легкоатлетическая дорожка.

#### **Учебно-практическое оборудование:**

Гимнастика:

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая жесткая;
- скамья атлетическая, вертикальная;
- навесное оборудование (уголок);
- контейнер с набором гантелей;
- коврик гимнастический;
- мяч малый (теннисный);
- скакалка гимнастическая;
- палка гимнастическая;
- обруч гимнастический;

Легкая атлетика:

- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- конусы и фишки;

Спортивные игры

- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые с номерами;

- стойки волейбольные универсальные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- жилетки игровые с номерами;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;

Измерительные приборы:

- весы медицинские;
- аптечка медицинская.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник. Профессиональное образование. М., 2015. Издательский центр «Академия».
2. В.И. Лях Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений- М.:2014-237с.

**Интернет-ресурсы:**

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

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий. Сдача контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>- применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для профессии 43.01.09 Повар, кондитер.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа;</li> <li>- контроль и оценка ведения дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития студента;</li> <li>- анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики, физкультпаузы.</li> <li>- анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики нарушений осанки;</li> <li>- анализ и оценка демонстрируемого студентом комплекса закаливающих процедур.</li> <li>- анализ и оценка демонстрируемых студентом приемов локального самомассажа.</li> </ul>
<b>Знания</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии 43.01.09 Повар, кондитер;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа;</li> <li>- результативность участия в спортивно-массовых, культурных мероприятиях;</li> <li>- результативность выполнения норм ГТО, подготовка сообщений, докладов.</li> </ul>