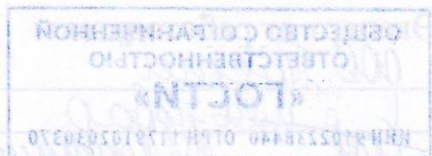


**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Крым**

**«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»**

Рассмотрено и утверждено  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 4 от 11 июня 2019г.

Утверждаю  
Директор ГБПОУ РК  
"Симферопольский колледж  
сферы обслуживания и дизайна"  
Е.С.Назарова  
11 июня 2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.09 Физическая культура**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
среднего профессионального образования  
по профессии

**43.01.09 Повар, кондитер**

г. Симферополь  
2019



РАССМОТРЕНО  
на заседании цикловой комиссии  
профессии «Повар, кондитер»  
Протокол № 5 от «07» июня 2019г.  
Председатель Е.Н. Тригорова

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УПР  
ГБПОУ РК «Симферопольский  
колледж сферы обслуживания и  
дизайна»  
А.А. Сиверс  
«07» июня 2019г.

СОГЛАСОВАНО

Эксперт от работодателя  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«ГОСТИ»  
ИНН 2302238440 ОГРН 1170102050370  
«11» июня 2019

Рабочая программа учебной дисциплины **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**, примерной основной образовательной программой по профессии **43.01.09 Повар, кондитер** регистрационный номер 43.01.09-170331 от 31 марта 2017года, с учетом требований квалификационных справочников, профессиональных и международных стандартов.

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

**Разработчик:** Чернова Ольга Викторовна- преподаватель физической культуры высшей категории.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОП.09 Физическая культура**

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

Программа учебной дисциплины относится к циклу общепрофессиональных дисциплин.

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. Цель и планируемые результаты 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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОП.09 Физическая культура

#### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Количество часов</i></b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>40</b>
<b>Во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>36</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>5</b>
практические занятия	<b>31</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>4</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	<b>1 курс</b>		
<b>Раздел 1.</b> <b>Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	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. 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. Требования техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
Тема 2.1 Бег на короткие, средние дистанции. Прыжок в длину с места.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	1. Обучение технике бега на короткие, средние дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Обучение технике прыжка в длину с места. 3. Техника низкого старта, бега по виражам, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования. 4. Обучение специальным легкоатлетическим беговым упражнениям.		

5.Разучивание комплексов специальных упражнений. 6.Повышение уровня ОФП. 7.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, ловкости.)		
<b>Практическое занятие № 1</b>	1	
1. Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
<b>Практическое занятие № 2</b>	1	
1. Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(60м). Эстафетный бег. Низкий старт		
<b>Практическое занятие № 3</b>	1	
1. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Развитие скоростных качеств.		
<b>Практическое занятие № 4</b>	1	
1. Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Финиширование. Бег на результат.		
<b>Практическое занятие № 5</b>	1	
1. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета.		
<b>Практическое занятие № 6</b>	1	
1. Бег на результат(100м).		
<b>Практическое занятие № 7</b>	1	
1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Челночный бег.		
<b>Практическое занятие № 8</b>	1	
1.Многоскоки. 2.Развитие скоростно-силовых качеств.		
<b>Практическое занятие № 9</b>	1	
1. Прыжок в длину с места. Многоскоки.		
<b>Практическое занятие № 10</b>	1	
1. Сдача контрольного норматива «Прыжок в длину с места»		
<b>Практическое занятие № 11</b>	1	
1. Техника бега на средние дистанции.		
<b>Практическое занятие № 12</b>	1	
Специальные беговые упражнения. Финиширование. Эстафетный бег.		
<b>Практическое занятие № 13</b>	1	

	1. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.		
	<b>Практическое занятие № 14</b>	1	
	1. Развитие скоростных качеств. Челночный бег.		
	<b>Практическое занятие № 15</b>	1	
	1. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.		
	<b>Практическое занятие № 16</b>	1	
	1. Бег на результат: 2000м (девушки), 3000м (юноши)		
	Зачет	1	
	<b>Практическое занятие № 17</b>	1	
	Зачет		
	<b>Самостоятельная работа по разделу 2</b>	2	
	Развитие скоростных качеств, выносливости. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.		
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>16</b>	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи 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.		ОК 08
	1. Т.Б. на уроках волейбола. Овладение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	1	
	<b>Практическое занятие № 18</b>	1	
	1. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах. Прием.		
	<b>Практическое занятие № 19</b>	1	
	1. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.		
	<b>Практическое занятие № 20</b>	1	
	1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
	<b>Практическое занятие № 21</b>	1	



	1.Верхняя передача через сетку.		
	<b>Практическое занятие № 22</b>	1	
	1.Нижняя прямая подача на точность.		
	<b>Практическое занятие № 23</b>	1	
	1.Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.		
	<b>Практическое занятие № 24</b>	1	
	1.Контрольный норматив «Передача мяча в парах».		
Тема 3.2 Техника нижней подачи и приёма после неё.	<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 № 25</b>	1	
	1 .Выполнение технических элементов в игре.		
	<b>Практическое занятие № 26</b>	1	
	2.Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	<b>Практическое занятие № 27</b>	1	
	Нижняя прямая подача на точность по зонам. Прием мяча.		
	<b>Практическое занятие № 28</b>	1	
	1.Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.		
	<b>Практическое занятие № 29</b>	1	
	1.Стоки и передвижение игроков. Передача мяча над собой во встречных колоннах.		
	<b>Практическое занятие № 30</b>	1	
	1.Контрольный норматив «Норматив подача одной рукой снизу»		
	Дифференцированный зачет. Сдача контрольных тестов.	1	
	<b>Практическое занятие № 31</b>	1	
	Дифференцированный зачет. Сдача контрольных нормативов.		
<b>Самостоятельная работа по разделу 3</b>	2		
Выполнение технических элементов в игре. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.			
	Всего:	40	

### 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 реализации программы**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

### 3.2.1. Печатные издания:

1. А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник. Профессиональное образование. М., 2015. Издательский центр «Академия».

### 3.2.2. Электронные издания

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

### 3.2.3. Дополнительные источники

- 1.В.И. Лях Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений- М.:2014-237с.

#### 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 1	Критерии оценки 2	Методы оценки 3
<b>Уметь:</b>		
Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	<p>Применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессии (43.01.09 Повар, кондитер) предъявляет повышенные требования.</p> <p>Демонстрировать методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p>	Тестирование физической подготовленности, самостоятельная работа, выполнение индивидуальных заданий, составление комплексов упражнений различной направленности.
<b>Знать:</b>		
Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания по профессии.	<p>Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;</p> <p>Осваивать методы профилактики профессиональных заболеваний.</p>	промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета