

**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 № 1 от 30 августа 2018г.

Утверждаю  
И.о. директора ГБПОУ РК  
"Симферопольский колледж  
сферы обслуживания и дизайна"  
А.А. Сиверс  
30 августа 2018г.




**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.09 Физическая культура**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
среднего профессионального образования  
по профессии  
**43.01.09 Повар, кондитер**

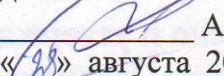
г. Симферополь  
2018

**РАССМОТРЕНО**

на заседании цикловой комиссии  
«Повар, кондитер»  
ГБПОУ РК «Симферопольский колледж  
сферы обслуживания и дизайна»  
Протокол № 1 от «30» августа 2018 г.  
Председатель  Е.Н. Тригорова

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УР  
ГБПОУ РК «Симферопольский  
колледж сферы обслуживания и  
дизайна»

 А.А. Сиверс  
«30» августа 2018 г.

**СОГЛАСОВАНО**

эксперт от работодателя

*шеф-повар*  
*ООО "Гости"*  
 А.И. Кондрашкин  
  
«30» августа 2018 г.

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**

**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>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 Физическая культура

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной 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. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.1-1.4, ПК 2.1-2.8, ПК 3.1-3.6, ПК 4.1-4.5, ПК 5.1-5.5  ОК 1-7,9,10	<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 данной профессии 43.01.09 Повар, кондитер.</li></ul>	<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>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Количество часов</i></b>
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>40</b>
<b>Во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>38</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>5</b>
практические занятия	<b>33</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа (всего)</b>	<b>2</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	<b>1 курс</b>		
<b>Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	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.	<b>1</b>	1
	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.	<b>1</b>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1</b> Бег на короткие, средние дистанции. Прыжок в длину с места.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	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>1</b>	1

	<b>Практическое занятие № 1</b>	1	
	1. Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		2
	<b>Практическое занятие № 2</b>	1	
	1.Обучение технике низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. КН 30-60м		2
	<b>Практическое занятие № 3</b>	1	
	1.Совершенствование техники специальных беговых упражнений. 2. Развитие скоростных качеств.		2
	<b>Практическое занятие № 4</b>	1	
	1. Совершенствование техники пробегания отрезков 200-400м. 2. Развитие физических качеств (выносливости).		3
	<b>Практическое занятие № 5</b>	1	
	1. Совершенствование техники специальных беговых легкоатлетических упражнений. 2. Встречная эстафета.		3
	<b>Практическое занятие № 6</b>	1	
	1.Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений. 2. Обучение технике тройного прыжка в длину с места.		3
	<b>Практическое занятие № 7</b>	1	
	1. Контрольный норматив «Бег 100м» Зачет.		3
	<b>Практическое занятие № 8</b>	1	
	Зачет.		3
	<b>Практическое занятие № 9</b>	1	
	1.Совершенствование техники прыжка в длину с места.		3
	<b>Практическое занятие № 10</b>	1	3
	1.Челночный бег.		3
	<b>Практическое занятие № 11</b>	1	
	1.Многоскоки. 2.Развитие скоростно-силовых качеств.		
	<b>Практическое занятие № 12</b>	1	3
	1. Прыжок в длину с места.		

	<b>Практическое занятие № 13</b>	1	3
	1. Сдача контрольного норматива «Прыжок в длину с места»		
	<b>Практическое занятие № 14</b>	1	3
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	<b>Практическое занятие № 15</b>	1	3
	1. Специальные беговые легкоатлетические упражнения.		
	<b>Практическое занятие № 16</b>	1	3
	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.		
	<b>Практическое занятие № 17</b>	1	3
	1. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений		
	<b>Практическое занятие № 18</b>	1	3
	1. Эстафетный бег 4x200м. Зачет.		
	<b>Практическое занятие № 19</b>	1	3
	Зачет.		
	<b>Самостоятельная работа по разделу 2</b>	<b>1</b>	
	Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Подготовка к выполнению норм комплекса ГТО.		
<b>2 курс</b>			
<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>	<b>1</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.	<b>1</b>	2
	<b>Практическое занятие № 20</b>	1	
	1. Т.Б. на уроках волейбола. Овладение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
	<b>Практическое занятие № 21</b>	1	
	2. Закрепление техники верхней и нижней передачи.		



	<b>Практическое занятие № 22</b>	1	
	1.Стойки и передвижения игроков.		
	<b>Практическое занятие № 23</b>	1	
	1.Совершенствование изученных приёмов в учебной игре.		
	<b>Практическое занятие № 24</b>	1	
	1.Совершенствование техники верхней передачи.		
	<b>Практическое занятие № 25</b>	1	
	1. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	<b>Практическое занятие № 26</b>	1	
	1.Выполнение технических элементов в игре.		
	<b>Практическое занятие № 27</b>	1	
	1.Контрольный норматив «Передача мяча в парах»		
	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
Тема 3.2 Техника нижней подачи и приёма после неё.	1.Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. 2. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре	1	2
	<b>Практическое занятие № 28</b>	1	
	1.Выполнение технических элементов в игре.		
	<b>Практическое занятие № 29</b>	1	
	1.Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Зачет.		
	<b>Практическое занятие № 30</b>	1	
	Зачет.		
	<b>Практическое занятие № 31</b>	1	
	1.Нижняя, верхняя, боковая подача по зонам.		
	<b>Практическое занятие № 32</b>	1	
	1.Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.		
	<b>Практическое занятие № 33</b>	1	
	1.Дифференцированный зачет.		
	<b>Самостоятельная работа по разделу 3</b>	1	
	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.		
	Всего:	<b>40</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- 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

#### 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>

#### 1.2.2. 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знания:</b>            принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России            основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации            основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные профессиям СПО.</p> <p><b>Умения:</b>            организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций            предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту</p>	<p>правильно организовать и провести мероприятия по защите работающих и населения от чрезвычайных ситуаций.            демонстрация умения пользоваться первичными средствами пожаротушения и оценка правильности их применения</p>	<p><b>Текущий контроль при проведении:</b>            - устного опроса;            - оценки результатов внеаудиторной (самостоятельной) работы.  <b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета.</p>