

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 № 6 от « 03 » июня 2020 г.

Утверждаю
Директор ГБПОУ РК
«Симферопольский колледж
сферы обслуживания и дизайна»
Е.С.Назарова
« 03 » июня 2020 г.




РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.09 Физическая культура

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

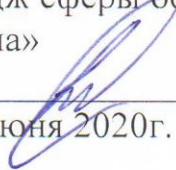
г. Симферополь
2020

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
по профессии «Повар, кондитер»
протокол № 11 от «03» июня 2020г.
Председатель  А.В. Буркова

СОГЛАСОВАНО

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


А.А. Сиверс
«03» июня 2020г.

СОГЛАСОВАНО

Общество с ограниченной
Эксперт от работодателя:
ответственностью


«ГОСТИ»

ИНН 9102238440 ОГРН 14179102090978
А.И. Кондрашкин
«03» июня 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.09 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта 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 2017 года, с учётом 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 высшей категории

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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	- 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.	- 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

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Объем образовательной нагрузки	40
Во взаимодействии с преподавателем	38
в том числе:	
теоретическое обучение	5
практические занятия	33
Внеаудиторная самостоятельная работа (всего)	2
<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>
	1 курс		
Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала	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	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.	1	
Раздел 2. Легкая атлетика		20	
Тема 2.1 Бег на короткие, средние дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	1	
	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.)	1	1

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

	Практическое занятие № 13	1	3
	1. Сдача контрольного норматива «Прыжок в длину с места»		
	Практическое занятие № 14	1	3
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	Практическое занятие № 15	1	3
	1. Специальные беговые легкоатлетические упражнения.		
	Практическое занятие № 16	1	3
	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.		
	Практическое занятие № 17	1	3
	1. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений		
	Практическое занятие № 18	1	3
	1. Эстафетный бег 4x200м. Зачет.		
	Практическое занятие № 19	1	3
	Зачет.		
	Самостоятельная работа по разделу 2	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Подготовка к выполнению норм комплекса ГТО.		
2 курс			
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол		16	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала	1	
	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.	1	2
	Практическое занятие № 20	1	
	1. Т.Б. на уроках волейбола. Овладение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
	Практическое занятие № 21	1	
	2. Закрепление техники верхней и нижней передачи.		

	Практическое занятие № 22	1	
	1.Стойки и передвижения игроков.		
	Практическое занятие № 23	1	
	1.Совершенствование изученных приёмов в учебной игре.		
	Практическое занятие № 24	1	
	1.Совершенствование техники верхней передачи.		
	Практическое занятие № 25	1	
	1. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	Практическое занятие № 26	1	
	1.Выполнение технических элементов в игре.		
	Практическое занятие № 27	1	
	1.Контрольный норматив «Передача мяча в парах»		
	Содержание учебного материала	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
	Практическое занятие № 28	1	
	1.Выполнение технических элементов в игре.		
	Практическое занятие № 29	1	
	1.Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Зачет.		
	Практическое занятие № 30	1	
	Зачет.		
	Практическое занятие № 31	1	
	1.Нижняя, верхняя, боковая подача по зонам.		
	Практическое занятие № 32	1	
	1.Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.		
	Практическое занятие № 33	1	
1.Дифференцированный зачет.			
	Самостоятельная работа по разделу 3	1	
	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.		
	Всего:	40	

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>Знания: 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>Умения: 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>Текущий контроль при проведении: -письменного/устного опроса; -тестирования; - диктантов; -оценки результатов внеаудиторной (самостоятельной) работы (эссе, сообщений, диалогов, тематических презентаций и т.д.)</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p>