

Департамент образования и науки Кемеровской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ АСПК

Д.Ф.Ахмерова



08

20 19 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура  
код, профессия 43.01.09 Повар, кондитер  
курс(ы) 3 № групп(ы) 39  
форма обучения очная

Анжеро-Судженск, 2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной основной образовательной программы 43.01.09 Повар, кондитер, включенной в Федеральный реестр примерных образовательных программ СПО 31.03.2017 г, рег. №43.01.09-170331, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

РАССМОТРЕНА  
на заседании МК  
общеобразовательных  
дисциплин

Протокол № 19

от «21» 06 2019 г.

Председатель МК

Буфя ЛО.И.Бурлаченко

СОГЛАСОВАНА

МБУС стадион «Анжерский»

имени Владимира и Виталия

Раздаевых

Директор МБУС стадион

«Анжерский»

А.В. Белоусов

«23» 08 2019г.

СОГЛАСОВАНА

Зам. директора по УР

Михеева Н.В. Михеева

«30» 08 2019г.

Разработчик (и): Подзорова А.В, преподаватель  
Ф.И.О., должность

Рецензент (ы): Михлин А. А., преподаватель ГПОУ Анжеро-Судженский горный техникум

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.09 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (подготовка поваров, кондитеров 5–6 разрядов) и профессиональной подготовке специалистов детского, диетического питания и т.п.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС:

ОП.09 Физическая культура изучается в общепрофессиональном цикле учебного плана ППКРС 43.01.09 Повар, кондитер

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Рабочая программа направлена на формирование общих компетенций:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 6. Проявлять гражданско–патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

ОК10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

– 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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

– 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.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 42 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 40 часов;
- консультации 2 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	42
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	40
в том числе:	
практические занятия	40
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	–
Консультации	2
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01–06, 8,9,10
	<b>Практическое занятие</b> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание		
<b>Тема 1.2.</b> Общая физическая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 01–06, 8,9,10
	<b>Практические занятия</b> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности		
<b>Тема 1.3.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 01–06, 8,9,10
	<b>Практические занятия</b> Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход. Попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
<b>Тема 1.4.</b> Спортивные игры <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01–06, 8,9,10
	<b>Практические занятия</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку . Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движение. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
<b>Тема 1.4.</b> Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01–06, 8,9,10
	<b>Практические занятия</b>		

<b>Бадминтон.</b>	Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде.		
<b>Тема 1.4.</b> Спортивные игры <b>Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01–06, 8,9,10
	<b>Практические занятия</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
<b>Тема 1.4.</b> Спортивные игры <b>Футбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01–06, 8,9,10
	<b>Практические занятия</b> 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. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
<b>Тема 1.4.</b> Спортивные игры <b>Настольный теннис.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01–06, 8,9,10
	<b>Практические занятия</b> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ–спин, топс–удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
<b>Тема 1.5.</b> Атлетическая гимнастика (юноши), Аэробика (девушки)	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 01–06, 8,9,10
	<b>Практические занятия. Аэробика (девушки)</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Выполнение разученной комбинации упражнений осваиваемого вида аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.		



	<p><b>Практические занятия. Атлетическая гимнастика (юноши):</b>  Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.  Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:  Самостоятельная разработка содержания и выполнение комплекса практических упражнений, закрепление и совершенствование основных элементов атлетической гимнастики</p>		
<b>Тема 1.6.</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01–06, 8,9,10
	<b>Практические занятия</b> СБУ, Спринтерский бег. Бег на длинные дистанции до 3000 метров. Метание мяча на дальность, в цель, по подвижной цели. Метание гранаты. Эстафетный бег. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, дыхательных качеств и способностей.		
<b>Тема 1.7.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01–06, 8,9,10
	<b>Практические занятия</b> 1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально–прикладной физической культуры в режиме дня квалифицированного рабочего. 4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. 5. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.		
<b>Консультация</b>		2	
<b>Тема 1.8.</b> Дифференцированный зачет	<b>Содержание учебного материала</b> Сдача контрольных нормативов	2	
<b>Всего:</b>		42	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы учебной дисциплины имеется спортивный зал. Помещение спортивного зала удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178–02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

#### **Оборудование учебного кабинета**

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

#### **3.1. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.1.1. Основные источники:**

1. Лях, В. И. Физическая культура 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2016. – 255 с. – ISBN 978–5–09–037–718–8

##### **3.1.2. Дополнительные источники:**

1. Аллянов, Ю. И. Физическая культура: учебник для среднего профессиональн. образования / Ю. И. Аллянов. – М. : Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978–5–534–02309–1

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина. – М.: Юрайт, 2017. – 125 с. – ISBN 978–5–534–10154

3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с. – ISBN 978–5–09–037–718–8

4. 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

##### **3.1.3. Интернет ресурсы**

1. Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : сайт. – Москва. URL :: <https://gto.ru> .
2. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов сайт. – Москва. URL: <http://school-collection.edu.ru>.
3. Материалы по физической культуре, предназначены для студентов, для их родителей и для людей, заботящихся о своем здоровье: сайт. – Москва. URL : <http://fizkulturnica.ru/>.

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

Результаты обучения (усвоенные знания освоенные умения,)	Коды формируемых общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Знать:</b></p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>ОК 01–06, 8,9,10</p>	<p><b>Промежуточная аттестация</b></p> <p>в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- письменных/ устных ответов,</li> <li>- тестирования</li> </ul>
<p><b>Уметь:</b></p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>ОК 01–06, 8,9,10</p>	<p><b>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на практических занятиях;</li> <li>- при ведении календаря самонаблюдения;</li> <li>- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li> <li>- при тестировании в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p>

		<p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>прыжков в длину);</li> <li>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</li> </ul> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники базовых элементов,</li> <li>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</li> <li>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</li> <li>-выполнения студентом функций судьи,</li> <li>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li> </ul> <p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</li> <li>-самостоятельного проведения</li> </ul>
--	--	--

		<p>фрагмента занятия или занятия</p> <p>ППФП с элементами гимнастики;</p> <p>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>
--	--	---