

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

БРЯНСКИЙ ТЕХНИКУМ ПИТАНИЯ И ТОРГОВЛИ

Рассмотрено и одобрено
на заседании МО
кулинарного и торгового профиля
протокол № 8 от 02.06.2023 г.

Утверждено
приказом №255/1 от 16.06.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии

43.01.09 Повар, кондитер.

нормативный срок обучения 3 года 10 месяцев

на базе основного общего образования

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) на базе основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ N 1569 от 12 декабря 2016 г., с изменениями и дополнениями от 17 декабря 2020 г.

Организация-разработчик: ГАПОУ «Брянский техникум питания и торговли».

Разработчик:

Понизова О.В., преподаватель физической культуры ГАПОУ «Брянский техникум питания и торговли».

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа профессиональной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего специального профессионального образования (ППКРС) 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ N 1569 от 12 декабря 2016 г.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

учебная дисциплина ОП.09 Физическая культура относится к общепрофессиональному циклу дисциплин.

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 приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерных, для данной профессии.

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

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 по данной профессии;
- средства профилактики перенапряжения

В результате изучения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

перечень общих компетенций элементы, которых формируются в рамках дисциплины

| Код | Наименование общих компетенций |
|------|--|
| 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 общечеловеческих ценностей |
| ОК 7 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях |
| ОК 8 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Объем программы | 70 |
| Самостоятельная работа | 4 |
| Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателями | 66 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| лабораторные занятия | - |
| практические занятия | 64 |
| самостоятельная работа | |
| консультации | - |
| Промежуточная аттестация в виде зачёта | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Уровень освоения | Объем часов | | | | Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы |
|--|---|------------------|-------------|---|---|---|---|
| | | | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 1 | 2 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 |
| Раздел 1. Введение в дисциплину | | 1 | | | | | ОК 2 ОК 5 ОК 6 ОК 8 |
| Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Содержание учебного материала | | | | | | |
| | 1. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1-2 | | | | | |
| | 2. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни | 1-2 | | | | | |
| | 3. Двигательная активность | 2 | | | | | |
| | 4. Основы методики занятий физическими упражнениями | 2 | | | | | |
| | Лабораторные работы | | | | | | |
| | Практические занятия | | | | | | |
| | Контрольные работы | | | | | | |
| Самостоятельная работа студентов Тематика самостоятельной работы: 1. Самостоятельное изучение материала. | | | | | 2 | | |
| Тема 1.2 Охрана здоровья при занятиях ФК различной направленности | Содержание учебного материала | 2 | | | | | |
| | 1. Охрана здоровья при занятиях физическими упражнениями | 2 | | | | | |
| | 2. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы, принципы и показатели | 2 | | | | | |
| | 3. Методика построения самостоятельных занятий, регулирование физической нагрузки | 2 | | | | | |
| | 4. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом | 2 | | | | | |
| | Лабораторные работы | | | | | | |
| | Практические занятия | | | | | | |
| | Контрольные работы | | | | | | |
| Самостоятельная работа студентов Тематика самостоятельной работы: 1. Самостоятельное изучение материала. | | | | | | 2 | |

| | | | | | | |
|--|--|-----------|--|----------|--|----------------|
| Раздел 2. Волейбол | | 10 | | 6 | | ОК 4-6 ОК 8 |
| Тема 2.1 Техника игры в защите | Содержание учебного материала 1. Стойки, перемещения, выпрыгивания, верхний, нижний прием над собой | | | | | |
| | 2. Передача мяча; верхний, нижний прием через сетку в первую линию, во вторую линию | | | | | |
| | 3. Поддача верхняя прямая, нижняя прямая, нижний прием с поддачи | | | | | |
| | Тематика практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие № 1. ТБ. Техника безопасности на занятии по волейболу. Технические приемы в защите | 2 | | 1 | | |
| | Практическое занятие № 2. Технические приемы в нападении | 2 | | 1 | | |
| | Лабораторные работы | | | | | |
| | Контрольные работы | | | | | |
| | Самостоятельная работы студентов Тематика самостоятельной работы: 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. Самостоятельная разработка занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм. | | | | | |
| Тема 2.2. Тактика игры в защите и нападении | Содержание учебного материала 1. Подбор, блок, скидка, верхний и нижний прием через себя, спиной к сетке; нападающий удар, блок | | | | | |
| | 2. Страховка, прием мяча в падении одной рукой, двумя руками; учебная игра в три касания | | | | | |
| | Тематика практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие № 3. Техника игры у сетки | 2 | | 1 | | |
| | Практическое занятие № 4. Технические приемы в нападении | 2 | | 1 | | |
| | Практическое занятие № 5. Техника игры в «три касания». Отработка техники упражнений по темам раздела «Волейбол» | 2 | | 2 | | |
| | Лабораторные работы | | | | | |
| | Контрольные работы | | | | | |
| | Самостоятельная работы студентов Тематика самостоятельной работы: 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. Самостоятельная разработка занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм. | | | | | |
| Раздел 3. Баскетбол | | 10 | | 6 | | |
| Тема 3.1 Техника игры в защите и нападении | Содержание учебного материала 1. Стойки, перемещения, выпрыгивания, повороты, ловля-передача мяча низкая, высокая, прямая, с навесом, с отскоком о пол | | | | | |
| | 2. Ведение правой, левой, поочередно – по прямой, змейкой | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|---|-----------|---|-----------|
| | 3. Бросок мяча с места двумя руками от груди, одной сверху, одной от плеча, с места, в движении | | | | |
| | Тематика практических занятий | | | | |
| | Практическое занятие №6. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Технические приемы в нападении | 2 | | 1 | |
| | Практическое занятие № 7. Технические приемы в защите | 2 | | 1 | |
| Тема 3.2. Тактика игры в защите и нападении | Тематика практических занятий | | | | |
| | Практическое занятие № 8. Тактика игры зоной. | 2 | | 1 | |
| | Практическое занятие № 9. Отработка техники упражнений по темам раздела «Баскетбол». | 2 | | 1 | |
| | Лабораторные работы | | | | |
| | Контрольные работы. Зачет. | 2 | | 2 | |
| | Самостоятельные работы студентов Тематика самостоятельной работы: 1. Совершенствование тактики игры баскетбол. Выполнение финтов, остановок и передач. Самостоятельное выполнение упражнений. 2. Бросок мяча со штрафной линии, с двух шагов. Довести выполнения двигательного действия до автоматизма. | | | | |
| Раздел 4. Легкая атлетика | | | 18 | | 12 |
| Тема 4.1 Бег | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1. Беговые и прыжковые упражнения спринтера; растяжка; старт, стартовый разгон, прохождение дистанции, финальное усилие, финиш | | | | |
| | 2. Постановка дыхания при беге на различные дистанции; прохождение дистанции | | | | |
| | Тематика практических занятий | | | | |
| | Практическое занятие № 10. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. | | 2 | | 2 |
| | Практическое занятие № 11. Техника бега на короткие дистанции. | | 2 | | 2 |
| | Практическое занятие № 12. Техника бега на средние дистанции. | | 2 | | |
| | Лабораторные работы | | | | |
| | Контрольные работы | | | | |
| | Самостоятельные работы студентов Тематика самостоятельной работы: 1. Самостоятельное выполнение упражнений. 2. Довести выполнения двигательного действия до автоматизма. | | | | |
| Тема 4.2 Прыжки | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1. Беговые и прыжковые упражнения прыгуна в длину; подбор разбега; разбег, отталкивание, полет, приземление | | | | |
| | 2. Беговые и прыжковые упражнения прыгуна в высоту; подбор разбега; разбег, отталкивание, переход через планку, приземление | | | | |
| | Тематика практических занятий | | | | |
| | Практическое занятие № 13. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | | 4 | | 2 |

| | | | | | | |
|---|--|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| | | | | | | |
| | Практическое занятие № 14. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | | 4 | | 2 | |
| | Лабораторные работы | | | | | |
| | Контрольные работы | | | | | |
| | Самостоятельные работы студентов Тематика самостоятельной работы: 1.Самостоятельное выполнение упражнений. 2.Довести выполнения двигательного действия до автоматизма. | | | | | |
| Тема 4.3 Метания | Содержание учебного материала | | | | | |
| | 1. Беговые и прыжковые упражнения метателя гранаты; метание гранаты по частям: разворот, выпуск гранаты с места | | | | | |
| | 2. Разбег, крестные шаги (стопорящий шаг), положение натянутого лука, выпуск гранаты. | | | | | |
| | Тематика практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие № 15. Техники метания гранаты способом «из-за спины через плечо». | | 2 | | 2 | |
| | Практическое занятие № 16. Отработка техники упражнений по темам раздела «Легкая атлетика» | | 2 | | 2 | |
| | Лабораторные работы | | | | | |
| Контрольные работы | | | | | | |
| | Самостоятельные работы студентов Тематика самостоятельной работы: 1.Самостоятельное выполнение упражнений. 2.Довести выполнения двигательного действия до автоматизма. | | | | | |
| Раздел 5. Общая физическая подготовка (ОФП) | | | 2 | | 2 | |
| Тема 5.1. Методика составления самостоятельных занятий | Практическое занятие № 17. Методика составления и техника выполнения самостоятельной работы производственной гимнастики и различной физической направленности | | 1 | | 1 | ОК 4-6 ОК 8 |
| | Лабораторные работы | | | | | |
| | Контрольные работы. Дифференцированный зачет. | | 1 | | 1 | |
| | Самостоятельная работа 1. Составить и провести комплекс упражнений производственной гимнастики. Выполнить комплекс упражнений на коррекцию веса. Самостоятельное выполнение упражнений. 2. Выполнить комплекс упражнений атлетической гимнастики. Подготовить проект «Профилактика профессиональных заболеваний средствами ФК». Довести выполнения двигательного действия до автоматизма. | | | | | |
| Всего: | | 20 | 20 | 14 | 16 | 70 |

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 ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации программы дисциплины есть в наличии спортивный зал и открытая спортивная площадка

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест спортивного зала.

Общее оборудование спортивного зала:

покрытие спортивного пола

зарисовка полей спортивного зала

защита стен, окон.

Спортивный инвентарь:

гимнастические скамейки

гимнастическая стенка

гимнастические маты

гимнастические коврики

гимнастические палки

набивные мячи

скакалки

мячи волейбольные

мячи баскетбольные

мячи футбольные

щиты баскетбольные с кольцом

волейбольная сетка

обручи,

стол для тенниса

комплект для настольного тенниса

гири

ракетки для бадминтона

гантели,

штанга

дартс

шахматы

тренажеры: беговая дорожка, силовой, штанга, вибромассажер, дорожка для стоп.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]: учебник / А.А. Бишаева. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 304 с.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура [Текст]: учебник и практикум / А. Б. Муллер - М.: Юрайт, 2015. - 424 с.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А. Б. Муллер . - М.: Юрайт, 2016. - 424 с. . – URL

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: [http://www. minstm. gov. Ru](http://www.minstm.gov.Ru) – (дата обращения 20.01.2017).

2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] - Режим доступа: [http://www.edu. Ru](http://www.edu.Ru) – (дата обращения 20.01.2017).

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] - Режим доступа: [http://www.olympic. Ru](http://www.olympic.Ru) – (дата обращения 20.01.2017).

4. Учебно-методические пособия. Общевоинская подготовка» Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). [http://www.goup32441.narod. Ru](http://www.goup32441.narod.Ru) - сайт:

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, выполнения заданий самостоятельной работы и промежуточной аттестации.

| Результаты обучения | Критерии оценки | Формы и методы оценки |
|---|---|--|
| Знает | | |
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Свободно владеет понятиями о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни | Оценка результатов выполнения тестирования, самостоятельной работы |
| Основы здорового образа жизни | Осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни | Оценка результатов выполнения самостоятельной работы |
| Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) | Умеет определять неблагоприятные факторы, характерные по выбранной специальности | Оценка результатов выполнения самостоятельной работы |
| Средства профилактики перенапряжения | Умеет подобрать необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний | Оценка результатов выполнения самостоятельной работы |
| Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями различной направленности | Умеет организовать безопасный активный досуг средствами ФК | Оценка результатов выполнения самостоятельной работы |
| Умеет | | |
| Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | Выполняет упражнения технически правильно | Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19; сдачи нормативов |
| Определять способы контроля и оценки индивидуального | Фиксирует результаты тестов, систематически корректирует | Наблюдение и экспертная оценка практических занятий |

| | | |
|--|---|--|
| физического развития и физической подготовленности | физическую нагрузку по мере необходимости | № 1-19; сдачи нормативов |
| Планировать системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; | Свободно владеет методикой составления самостоятельных занятий | Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19 сдачи нормативов |
| Выполнять индивидуально подобранные комплексы традиционными и нетрадиционными средствами ФК | Выполняет упражнения технически правильно | Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19 сдачи нормативов |
| Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой | Соблюдает правила игры, демонстрирует правильное выполнение технических и тактических приемов на площадке | Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19 сдачи нормативов |
| Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | Выполняет нормативы в соответствии с половыми возрастными, и психофизиологическими особенностями Выполняет упражнения, уверенно, четко, координировано, в одном темпе, с хорошей амплитудой движений | Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19 сдачи нормативов |