

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГБПОУ БЕЛЕБЕЕВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат:
1B8A77004EAC398248D2BE500893988C
Владелец: ТИМОХИН СЕРГЕЙ ВИКТОРОВИЧ
Действителен: с 08.10.2020 до 08.10.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 Физическая культура

для профессии: 43.01.09 Повар, кондитер

2018г

ОДОБРЕНО цикловой
комиссией физической культуры
и БЖД

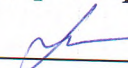
Рабочая программа учебной
дисциплины разработана на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта среднего
профессионального образования по
профессии 43.01.09 Повар, кондитер
утвержденного приказом
Минобрнауки России № 1569
от 09 декабря 2016г.

Председатель ЦК

 Е.Х. Исламова

«29» мая 2018г

Зам. директора

 В.Н. Лесовая

«20» июня 2018г

Автор: Шарафутдинова И.Н - преподаватель высшей квалификационной
категории Белебеевского гуманитарно-технического
колледжа

РАССМОТРЕНО

методическим советом от «19» июня 2018г

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины.....	6
3 Условия реализации программы учебной дисциплины.....	11
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	12

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура:

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.09 «Физическая культура» является обязательной частью Общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08 «Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности».

1.2 При изучении дисциплины формируются следующие общие компетенции:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 - 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики характерными для данной профессии 43.01.09 Повар, кондитер	- роль 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

2 Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	40
теоретическое обучение	4
практические занятия	36
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно - методические основы формирования физической культуры личности.		4	ОК 04-08
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	4	
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	
	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и	2	

	отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
Раздел 2 Учебно - практические основы формирования физической культуры личности.		36	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	10	
	Спринтерский бег. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Метание гранаты. Прыжок в длину с места.		ОК 04-08

	Практические занятия		10	
	1	Техника спринтерского бега, низкий и высокий старт, стартовый разгон, бег на дистанции и финиширование; эстафетный бег.	4	
	2	Техника бега в гору, на равнине, под уклон; бег по твердому, мягкому, скользкому грунту; финиширование.	2	
	3	Разучивание техники метания гранаты с места и с разбега. Скрестные шаги, финальное усилие.	2	
	4	Прыжок в длину с места.	2	
Тема 2.2 Гимнастика		Содержание учебного материала	10	
	Основы гимнастики. Прикладные упражнения. Акробатические упражнения. Спортивная гимнастика.			ОК 04-08
	Практические занятия		10	
	1	Построения, перестроения, повороты; общеразвивающие упражнения без предметов, со скалками, с гимнастическими палками, с гимнастическими скамейками.	2	
	2	Ходьба, бег, прыжки и другие разновидности передвижений; лазание по канату, подтягивание на перекладине, опорные прыжки, прыжки вверх и через препятствия.	4	
	3	Перекаты, кувырки, переворот боком, стойки на лопатках, на голове, на руках у стенки; равновесие на одной ноге; мост, полушпагат, шпагат.	2	
	4	Опорный прыжок через гимнастического коня "согнув ноги", "ноги врозь".	2	
Тема 2.3 Спортивные игры.		Содержание учебного материала	10	
	Баскетбол. Волейбол.			ОК 04-08
	Практические занятия		10	
	1	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи и ловля мяча.	2	
	2	Броски мяча в корзину с места, в движении. Штрафной бросок.	2	
	3	Приём и передачи волейбольного мяча.	2	

Тема 2.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4	Подачи мяча в волейболе. Учебная игра в волейбол.	2	ОК 04-08
	5	Нападающие удары, блокирование.	2	
	Содержание учебного материала		6	
	Профессионально значимые двигательные действия и качества.			
	Практические занятия		6	
	1	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		
	2	Формирование профессионально значимых физических качеств.		
Всего:			40	

3 Условия реализации программы дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона.

Оборудование спортивного зала:

- комплект мячей для спортивных игр;
- комплект гранат разного веса;
- маты гимнастические;
- брусья массовые;
- перекладина массовая,
- опорные мостики, конь гимнастический, козел гимнастический;
- секундомеры;
- комплект лыжного инвентаря;
- канат для лазания.

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: Учебное пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 176 с.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие- М.: Издательский центр «Альфа-М: ИНФРА-М», 2010.-336 с.

Дополнительная литература:

- 1 Матвеев Л.П. Воспитание моральных и волевых качеств, специальная психическая подготовка в процессе спортивной тренировки. В кн.: основы спортивной тренировки. Глава 1V.- М.: Физкультура и спорт , 2008. - 165с.
- 2 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физкультуры. - М.: Физкультура и спорт. 2008. - 343с.
- 3 Матвеев Л.П. От теории спортивной тренировки - к общей теории спорта // Теория и практика физической культуры.-2008.- №5.- с. 30.
- 4 Матвеев Л.П. Теория и практика физической культуры.- М.: 2008.- 82 с.
- 5 Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.:ФиС, 2008. -90с.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: Учебное пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 176 с.

Интернет – ресурсы

- 1 Электронный ресурс «Единое окно к образовательным ресурсам». Форма доступа: <http://window.edu.ru>

4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения	Формы и методы оценки
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики характерными для данной профессии 43.01.09 Повар, кондитер Знать: - роль 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	- Выполнение обязательных контрольных заданий (упражнений, тестов) по общей и профессионально-прикладной подготовке не ниже «удовлетворительно». - Тестирование по теоретическому и методическому разделам программы. - В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы на протяжении всего периода обучения в учебном заведении. - Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета

**Оценка уровня физической подготовленности
юношей основной медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,50	13,10	14,40
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	23,00	24,00	25,00
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	245	230	210
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	12	10
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,0	7,4	8,0
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности
девушек основной медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	9,30	10,30	11,30
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	17,00	18,30	19,00
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	185	170	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,3	8,6	8,8
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: — утренней гимнастики — производственной гимнастики — релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5