

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич

Должность: Директор

Дата подписания: 16.09.2023 12:17:01

Уникальный программный ключ:

3143b550cd4cbc5ce335fc548df581d670cbc4f9

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО
КРАЯ
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ КК «КМТ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 Физическая культура
профессия 43.01.09 Повар, кондитер

Рассмотрена
на заседании цикловой методической
комиссии ФК и БЖ
Протокол от 5 июня 2023 г. №10
Председатель Андриющенко Т.Н.

Утверждена приказом директора
ГБПОУ КК «КМТ»
от 30 июня 2023 г. № 663

Одобрена
на заседании педагогического совета
протокол от 30 июня 2023г. № 8

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, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. №1569, зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 22 декабря 2016 г. №44898. Рабочая программа разработана с учетом примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер (Утверждено протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 43.00.00 от 28.06.2021 № 01, Зарегистрировано в государственном реестре примерных основных образовательных программ Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО 28.02.2022 №. П-41) УГПС 43.00.00 Сервис и туризм.

Организация - разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Краснодарский монтажный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	4
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Учебная дисциплина «ОП.09 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01-06, ОК 08-10.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01-06, ОК 08-10	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	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
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям	

	различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
ЛР 12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем учебной дисциплины	40
в т.ч. в форме практической подготовки	40
в т. ч.:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		ОК 01-06, ОК 08-10 ЛР 1-12
	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 Здоровый образ жизни, здоровье человека как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности, формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье		
	Тематика практических занятий Практическое занятие 1 Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	2	
Тема 2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 01-06, ОК 08-10 ЛР 1-12
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности		

	<p>Тематика практических занятий</p> <p>Практическое занятие 2 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Практическое занятие 3 Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами</p> <p>Практическое занятие 4 Воспитание координации движений в процессе занятий подвижными играми различной интенсивности</p>	6	
Тема 3. Лёгкая атлетика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину</p>		
	<p>Тематика практических занятий</p> <p>Практическое занятие 5 Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, дыхательных качеств и способностей</p> <p>Практическое занятие 6 Разучивание, закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы</p> <p>Практическое занятие 7 Совершенствование техники прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>	6	
Тема 4. Спортивные игры	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Подвижные игры различной интенсивности.</p> <p>Баскетбол</p> <p>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 движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя</p>		ОК 01-06, ОК 08-10 ЛР 1-12

	<p>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</p>		
	<p>Тематика практических занятий</p>		
	<p>Практическое занятие 8 Воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. (баскетбол)</p>	2	
	<p>Практическое занятие 9 Промежуточная аттестация. Зачет</p>	2	
	<p>Практическое занятие 10 Воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. Воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми (волейбол)</p>	2	
<p>Тема 5. Атлетическая гимнастика (юноши), Аэробика (девушки)</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Краткие сведения о развитии гимнастики. Строевые упражнения построение в шеренгу, выход из строя Перестроение и повороты в движение Выполнение упражнения на гимнастической скамейке Упражнения на гибкость. Подтягивание, отжимание Общеразвивающие упражнения с палками, обручами, обручи, тест на гибкость, мостик Специальные упражнения на укрепления брюшного пресса Акробатика Кувырок вперед и назад, мостик, на лопатках, полу шпагат Опорный прыжок Аэробика (девушки) Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.</p> <p>-воспитание координации движений в процессе занятий. Выполнение разученной комбинации упражнений осваиваемого вида аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p>		<p>ОК 01-06, ОК 08-10 ЛР 1-12</p>

	<p>Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши): 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: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Самостоятельная разработка содержания и выполнение комплекса практических упражнений, закрепление и совершенствование основных элементов атлетической гимнастики</p>		
	<p>Тематика практических занятий Практическое занятие 11 Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений осваиваемого вида аэробики Практическое занятие 12 Выполнение упражнения на гимнастической скамейке Практическое занятие 13 Общеразвивающие упражнения с палками, обручами, тест на гибкость, мостик Практическое занятие 14 Выполнение разученной комбинации упражнений осваиваемого вида аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности</p>	8	
<p>Тема 7. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных</p>		<p>ОК 01-06, ОК 08-10 ЛР 1-12</p>

<p>умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
<p>Тематика практических занятий</p>	10	
<p>Практическое занятие 15 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Практическое занятие 16 Формирование профессионально значимых физических качеств. Практическое занятие 17 Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня квалифицированного рабочего. Практическое занятие 18 Совершенствование техники выполнения упражнений с предметами и без предметов. Практическое занятие 19 Выполнение специальных упражнений для развития основных мышечных групп.</p>		
<p>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (Практическое занятие 20)</p>	2	
<p>Всего:</p>	40	

3. Условия реализации программы учебно дисциплины

3.1. Освоение программы учебной дисциплины Физическая культура, реализуется в спортивном зале оснащённым соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта и открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий .

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным (СанПиН 2.4.2 №178-02) и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная.

Открытый стадион широкого профиля:

турник уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Литература

Для студентов

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
 Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Для преподавателя

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480). Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах

освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gourp32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания:разнообразные формы и виды физкультурной деятельности, теоретические, учебно-методические и практические основы в области анатомии, навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p> <p>Качество выполнение упражнения, скорость, сила, ловкость, во время сдачи нормативов.</p>	<p>Текущий контроль при проведении: -письменного опроса, сдачи нормативов.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачёта.</p>

<p>Умения: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа, владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, использовать специальные средства и методы двигательной активности</p>	<p>Правильность, полнота выполнения упражнения.</p>	<p>Текущий контроль: -сдача нормативов, силовых, скоростно-силовых, выносливость, ловкость.</p>
--	---	---