

Министерство образования Оренбургской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Техникум транспорта г. Орска имени Героя России С.А. Солнечникова»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Т.В.Ткаченко

«28» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Е.П. Стародубцев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ОП.09 Физическая культура

для профессии среднего профессионального образования

43.01.09 Повар, кондитер

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) в соответствии с ФГОС СПО 43.01.09 Повар, кондитер (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 09.12.2016 г. № 1569, зарегистрирован в Минюсте от 22.12.2016г. № 44898), входящей в состав укрупненной группы профессий 43.00.00 Сервис и туризм.

Программа адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл и имеет связь с учебными дисциплинами ОП 06. Охрана труда, ОП.08 Безопасность жизнедеятельности.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Учебная дисциплина ОП.09 Физическая культура направлена на формирование физической культуры обучающихся, развитие целеустремленности, выдержки, самообладания, инициативности, снятия напряжения в различных группах мышц, концентрации внимания. Цель дисциплины – обеспечить развитие физических способностей обучающихся в соответствии с общественными требованиями, стандартами и профессиональной направленностью обучения.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

<i>Общие компетенции</i>	<i>Дескрипторы сформированности (действия)</i>	<i>Уметь</i>	<i>Знать</i>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавание сложных проблемные ситуации в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте. Анализировать задачу	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится

	<p>при решении задач профессиональной деятельности. Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации. Осуществление эффективного поиска. Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных. Разрабатывание детального плана действий. Оценка рисков на каждом шагу. Оценивание плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана</p>	<p>и/или проблему и выделять её составные части. Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы. Составить план действия. Определить необходимые ресурсы. Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах. Реализовать составленный план. Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p>	<p>работать и жить; Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; Методы работы в профессиональной и смежных сферах. Структура плана для решения задач Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты. Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска; Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности</p>	<p>Определять задачи поиска информации Определять необходимые источники информации Планировать процесс поиска Структурировать получаемую информацию Выделять наиболее значимое в перечне информации Оценивать практическую значимость результатов поиска Оформлять результаты поиска</p>	<p>Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности Приемы структурирования информации Формат оформления результатов поиска информации</p>

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Использование актуальной нормативно-правовой документацию по профессии (специальности) Применение современной научной профессиональной терминологии Определение траектории профессионального развития и самообразования.	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности Выстраивать траектории профессионального и личностного развития.	Содержание актуальной нормативно-правовой документации Современная научная и профессиональная терминология Возможные траектории профессионального развития и самообразования.
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач Планирование профессиональной деятельность.	Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива Психология личности Основы проектной деятельности.
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке Проявление толерантность в рабочем коллективе	Излагать свои мысли на государственном языке Оформлять документы	Особенности социального и культурного контекста Правила оформления документов.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Понимать значимость своей профессии Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей.	Описывать значимость своей профессии Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии	Сущность гражданско-патриотической позиции. Общечеловеческие ценности. Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры. Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического

		функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	здоровья для профессии Средства профилактики перенапряжения
--	--	--	--

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося- **70** часов, в том числе;
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **60** часов;
 самостоятельная работа -10 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>70</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>60</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>54</i>
из них:	
практические работы	<i>0</i>
контрольные работы	<i>0</i>
дифференцированный зачет	<i>2</i>
консультации	<i>6</i>
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	<i>10</i>

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета.

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия	№ занятия	Объем часов	Вид учебного занятия	Домашнее задание
1					
2					
V семестр (Зкурс)					
20 ч.					
Тема 1. Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Комплекс беговых упражнений.	1	2	лекция	Утренняя пробежка
	ПЗ 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.	2	2	практическое	Комплекс ОРУ
	Консультация 1	3	2	консультация	Утренняя зарядка
	ПЗ 2. Техника бега на средние дистанции.	4	2	практическое	Упражнения на пресс живота
	ПЗ 3. Техника бега на длинные дистанции.	5	2	практическое	Упражнения на пресс живота
	ПЗ.4 Бег 200 м	6	2	практическое	Отжимание от пола
	ПЗ 5. Бег в сочетании с ходьбой.	7	2	практическое	Упражнение на силу
	ПЗ 6. Техника прыжков в длину с места, разбега.	8	2	практическое	Отжимание от пола
	ПЗ.7 Зачет Совершенствование техники бега 100 м. Сдача нормативов комплекса ГТО	9	1	практическое	Утренняя пробежка
	Самостоятельная работа № 1 Основы законодательства РФ в области физической культуры, туризма, охраны здоровья		1		Челночный бег
	Самостоятельная работа № 2 Тактическая подготовка в национальных видах спорта		1		Упражнение на силу
	Самостоятельная работа № 3 Основы законодательства РФ в области физической культуры, туризма, охраны здоровья		1		Утренняя пробежка

VI семестр

20ч.

<p>Тема 2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p>	<p>ПЗ 8. Инструктаж по ТБ. Общеукрепляющие упражнения на велотренажере.</p>	10	2	практическое	Упражнения на пресс живота	
	<p>ПЗ 9. Ходьба на беговой дорожке с изменением темпа.</p>	11	2	практическое	Утренняя зарядка	
	<p>ПЗ 10. Упражнения с гантелями на силовой скамье.</p>	12	2	практическое	Комплекс ОРУ	
	<p>ПЗ 11. Упражнения для развития силы мышц рук и ног.</p>	13	2	практическое	Отжимание от пола	
	<p>ПЗ 12. Круговая тренировка для развития всех мышц тела.</p>	14	2	практическое	Упражнение на силу	
	<p>ПЗ 13 Упражнения с мячом, обручем (девочки). Прыжки на скакалке.</p>	15	2	практическое	Утренняя зарядка	
	<p>ПЗ 14. Комплекс упражнений на тренажерах (многофункциональных тренажерах).</p>	16	2	практическое	Челночный бег	
	<p>ПЗ 15 Зачет</p>	17	1	практическое	Отжимание от пола	
	<p>Консультация 2 Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой (работе на тренажерах).</p>	18	2	консультация	Комплекс ОРУ	

	Самостоятельная работа №4 Тактическая подготовка в национальных видах спорта		1	Упражнение на силу	
	Самостоятельная работа №5 Индивидуально—ориентированные здоровьезберегающие технологии	1	Утренняя пробежка		
	Самостоятельная работа № 6 Индивидуально - ориентированные здоровье сберегающие технологии:	1	Подбор 4х упражнений		
VII семестр (4 курса)					
Тема 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка	ПЗ 16 Бег с бросанием и ловлей различных предметов.	19	2	практическое	Челночный бег
	ПЗ 17 . Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук	20	2	практическое	Утренняя пробежка
	ПЗ18 Приемы самомассажа нижних конечностей, мышц спины	21	2	практическое	Отжимание от пола
	Инструктаж по ТБ. Комплекс беговых упражнений.	22	2	лекция	Комплекс ОРУ
	ПЗ 19 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	23	2	практическое	Упражнение на силу
	ПЗ 20 Комплекс физических упражнений для работников сферы обслуживания	24	2	практическое	Утренняя зарядка
	Самостоятельная работа № 7 Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта		1		Утренняя пробежка
	Самостоятельная работа № 8 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		1		Отжимание от пола
	ПЗ 21 Зачет	27	1	практическое	Комплекс ОРУ
	VIII семестр				
Тема 4. Лыжная подготовка	ПЗ 22 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Самопомощь и взаимопомощь	28	2	практическое	Разработать режим дня

	ПЗ 23 Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	29	2	практическое	Семенящий бег
	ПЗ 24. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	30	2	практическое	Кроссовый бег в равномерном и переменном темпе
	Консультация 3	31	2	консультация	Упражнение на силу
	ПЗ 25 Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности	32	2	практическое	Отжимание от пола
	ПЗ 26 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	33	2	практическое	Утренняя зарядка
	Самостоятельная работа № 9 Судейство соревнований		1		Разработать режим дня
	Самостоятельная работа № 10 Финиширование. Ускорения		1		Утренняя пробежка
	ПЗ 27 Дифференцированный зачет	36	1	практическое	Комплекс ОРУ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура осуществляется в спортивном зале, тренажерном зале, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала: перекладина, мячи, скакалки, обручи, шведская лестница, амортизаторы, эспандеры, гимнастические маты, гимнастические скамейки.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, велотренажер, беговая дорожка, гантели, зеркало.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, фотоаппарат.

Плоскостные сооружения:

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики); беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний; оборудование для легкой атлетики: стойки и планки для прыжков в высоту, стартовые колодки, гранаты, малые мячи, эстафетные палочки.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: ИЦ "Академия", 2016 - 176 с.

2. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие. – М.: КНОРУС, 2013-324 с.

Дополнительные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2013. -366 с.

2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов средних учебных заведений М.: ИЦ "Академия", 2013. – 336 с.

3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод, пособие — М., 2013 - 149 с.

4. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие — Тюмень, 2014 - 144 с.

5. Шевякова С.А, Захарова В.Р, Мосиенко М.Г. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2013 - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации - Режим доступа: <http://minstm.gov.ru>

2. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России- Режим доступа: www.olympic.ru

4. Сайт: Учебно-методические пособия "Общевойсковая подготовка". Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации - Режим доступа: www.goup32441.narod.ru

3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование в области "Физическая культура".

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Актуализируются ОК:	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 01-06 ОК 08	<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; 	<p>Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.</p> <p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>

Оценка уровня физических способностей студентов в соответствии с видами испытаний и нормами ГТО

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 100 м (с)	13,8	14,3	14,6
2. Бег 3 000 м (мин, с)	13,10	14,40	15,10
3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	8	6
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Рывок гири 16 кг (количество раз)	35	25	15
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	50	40	30
9. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного
и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 100 м (с)	16,3	17,6	16,3
2. Бег 2000 м (мин, с)	9,50	11,20	11,50
3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	16	9	7
5. Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	40	30	20
8. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	19	16	13
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Зачётные требования по профессионально-прикладной физической
культуре**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег 3000 м; бег 2000 м.	15,10	14,40	13,10	11,50	11,20	9,50
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40

**Зачетные требования для обучающихся, отнесенных по состоянию
здоровья к специальной медицинской группе**

Тесты	Оценка в баллах		
	высокий 5	средний 4	низкий 3
Юноши			
1. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	19	10

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	60	50	40
Девушки			
1. Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	8	5	4
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	40	30	20

Учащиеся СМГ сдают только те нормативы, по которым отсутствуют противопоказания.

5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП

Учебная дисциплина ОП.09 Физическая культура может быть использована для обучения по укрупненной группе профессий 43.00.00 Сервис и туризм.

