Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Крым
«Джанкойский профессиональный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Джанкой 2020г

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 РФ от 09 декабря 2016 года № 1569 и с учетом примерной основной образовательной программы (зарегистрированной в Федеральном реестре примерных образовательных программ СПО от 31.03.2017г., регистрационный номер: 170331) и требований, предъявляемых к участникам Чемпионатов международного движения Ворлдскиллс Россия по компетенциям «Поварское дело», «Кондитерское дело»

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) проводится в форме тестирования (разноуровневые тестовые задания). При необходимости для них создаются специальные условия (с учетом особенностей психофизического развития и состояния здоровья), предусматривается дополнительное время для сдачи дифференцированного зачета.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Джанкойский профессиональный техникум»

Разработчик:
Гончар А.Ф., руководитель физвоспитания ГБПОУ РК «Джанкойский профессиональный техникум»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
предметной (цикловой) комиссией
преподавателей физической культуры
и основ безопасности
жизнедеятельности
Протокол № 1 от «28» «08» 2020 г
Председатель ПЦК:
_____ Гончар А.Ф.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР
_____ Гавриленко Д.М.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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 ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения примерной рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и межпредметные связи с ОП.08 Безопасность жизнедеятельности и профессиональными модулями: ПМ.01 Приготовление и подготовка к реализации полуфабрикатов для блюд, кулинарных изделий разнообразного ассортимента; ПМ.02 Приготовление, оформление и подготовка к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента; ПМ.03 Приготовление, оформление и подготовка к реализации холодных блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента; ПМ.04 Приготовление, оформление и подготовка к реализации холодных и горячих сладких блюд, десертов и напитков разнообразного ассортимента; ПМ.05 Приготовление, оформление и подготовка к реализации хлебобулочных, мучных кондитерских изделий разнообразного ассортимента.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

	средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	40
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	40
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Контрольная работа	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. О9 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент
1	2		3	4
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	**Содержание учебного материала**		**4**	
	1.	**Практические занятия** Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	1	ОК 08
	2.	«Упражнения на развитие выносливости»	2	
	3.	«Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	1	
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	**Содержание учебного материала**		**34**	
	1.	**Практические занятия:** **Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.** Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков.	1	ОК 08
	2.	«Кросс по пересеченной местности»	2	ОК 08
	3.	«Бег на 150 м в заданное время»	2	
	4.	«Прыжки в длину способом «согнув ноги»»	1	
	5.	«Метание малого мяча в цель»	1	
	6.	«Метание гранаты на дальность»	1	
	7.	«Челночный бег 3х10»	2	
	8.	«Прыжки на различные отрезки длинны»	1	
	9.	«Выполнение максимального количества элементарных движений»	1	

	10.	«Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений»	1	
	11.	«Развитие скоростно - силовых качеств»	1	
	12.	«Развитие координации»	1	
	13.	«Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног»	1	
	14.	«Упражнения на снарядах»	1	
	15.	«Профилактика сколиоза»	1	
	16.	«Развитие гибкости»	1	
	17.	«Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время»	1	
	18.	«Ходьба по гимнастическому бревну»	1	
	19.	«Развитие силы рук»	1	
	20.	«Упражнения с гантелями»	1	
	21.	«Упражнения на гимнастической скамейке»	1	
	22.	«Акробатические упражнения»	1	
	23.	«Упражнения в балансировании»	1	
	24.	«Упражнения на гимнастической стенке»	1	
	25.	«Преодоление полосы препятствий»	1	
	26.	«Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции»	2	
	27.	«Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции»	2	
	28.	«Выполнение упражнений на развитие частоты движений»	2	
	29	«Развитие ловкости»		
	Дифференцированный зачет		**2**	
		Всего:	**40**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура предусмотрен кабинет: «Спортивная комната».
Оснащенный оборудованием:

1. Козел гимнастический
2. Мостик гимнастический
3. Стенка гимнастическая
4. Скамейка гимнастическая
5. Штанга
6. Гантели 1,0 кг
7. Гантели 1,5 кг
8. Доска для шашек
9. Доска шахматная
10. Конусы спортивные
11. Колесо пресс
12. Мяч волейбольный
13. Мяч мини
14. Мяч футбольный
15. Мяч для метания
16. Мяч асфальтный
17. Набор теннисного крепления
18. Обруч металлический
19. Ракетка теннисная
20. Скакалка
21. Сетка волейбольная
22. Шашки
23. Учебная штанга (экспонат)
24. Стол теннисный
25. Конь гимнастический

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1.Печатные издания

1. А.А. Бишаева, «Физическая культура» учебник для студ. учреждений сред. проф. образования -6-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2020 г.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., Академия , 2014.
3. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование)

3.2.2. Для обучающихся

Основные источники:

О1. А.А. Бишаева, «Физическая культура» учебник для студ. учреждений сред. проф. образования -6-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2020 г.

3.2.3. Для преподавателей

1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2.Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3.Приказ Министерства образования и наука 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”».
4.Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука 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».
5.Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
6.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.
7.Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
8.Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
9.Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

10.Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
Хомич М.М.,
11. 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.

3.2.4.Интернет-ресурсы

1.www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2.www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru
3.(Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4.www.goup32441.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**	**Методы оценки**
Умения:		
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	Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности; сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практической работы
Знания		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения	Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; перечисление критериев здоровья человека; характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;	Тестирование

	представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; представление о профессиональных заболеваниях; представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма	

Лист дополнения и изменения
к рабочей программе

ОП.09 Физическая культура на 2020/ 2021учебный год

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2020/ 2021учебный год по учебному предмету ОП.09 Физическая культура

В рабочую программу внесены следующие изменения:

_____

_____

_____

_____

_____

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании предметной (цикловой) комиссии _____

«_____» _____ 20_____г. (протокол № _____).

Председатель предметной (цикловой) комиссии _____А..Гончар