

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«МАРКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
для профессии 43.01.09 Повар, кондитер



Рабочая программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1569 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования» по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

РАССМОТРЕНО на заседании цикловой методической комиссии сферы общественного питания
Протокол №1, дата «28» августа 2019 г.
Председатель

Горбатова Г.В./

РАССМОТРЕНО Методическим советом колледжа

Протокол № 1 от «29» августа 2019 г.
Председатель

Гостева И.Ю./

Составитель (автор):

Спелов А.Н., преподаватель физической культуры
ГАПОУ СО «МПК», высшей квалификационной категории

Рецензенты:
Внутренний

Харченко Т.В., преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «МПК»

Внешний

Мунин О.В., преподаватель физической культуры Филиала ГАПОУ СО
«Энгельсский медицинский колледж Святого Луки (Войно – Ясенецкого)
в г. Марксе

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09 декабря 2016г. №1569

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личное развитие.

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

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

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

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

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – **40** часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – **40** часов.

Промежуточная аттестация в форме итогового контроля (зачёта с оценкой).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
В том числе:	
Практические занятия	40
Итоговый контроль в форме зачёта (с оценкой)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 09 Физическая культура по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия		
	1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	
	2. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	
	3. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка в профессии.	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия:	2	
	4. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	
	5. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений.	2	
	6. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений в парах, с предметами.	2	
	7. Подвижные игры различной интенсивности.		
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия по лёгкой атлетике	2	
	8. Техника бега на короткие и средние дистанции. Эстафетный бег.	2	
	9. Техника бега на длинные дистанции.	2	
	10. Прыжки в длину и высоту.	2	
	11. Воспитание скоростно-силовых качеств.		
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	10	

Лыжная подготовка	Практические занятия лыжной подготовки:	2	2
	12. Одновременные одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	
	13. Разгон, торможение. Техника падений.	2	
	14. Повороты, техника передвижения по повороту.	2	
	15. Коньковый ход. Техника передвижения по прямой.	2	
	16. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 3000 метров.		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	38	2
	Практические занятия:	2	
	17. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	
	18. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2	
	19. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		
	Зачёт (с оценкой)	2	
	ИТОГО:	40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины ОП 09 Физическая культура имеется в наличии спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, тренажерный зал.

Оборудование спортивного зала:

- столы теннисные,
- скамейки гимнастические,
- гимнастический козел,
- гантели,
- гири,
- коврик туристический,
- мячи волейбольные,
- маты,
- канат,
- мячи баскетбольные,
- лыжи,
- палки,
- палатка,
- ботинки лыжные,
- ракетка теннисная,
- мячи футбольные,
- скакалки гимнастические,
- сетка волейбольная,
- щит баскетбольный с кольцом,
- мост гимнастический,
- стойки для прыжков в высоту,
- музыкальный центр,
- гимнастические коврики,
- учебные гранаты для метания.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Перечень учебных изданий

Для студентов:

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

Для преподавателей:

1. Бишаева А. А. Физическая культура. — М., 2017.

Интернет-ресурсы:

1. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль: Устный, фронтальный опросы; оценка за тесты. Наблюдение и оценка выполнения практических занятий; Итоговый контроль - зачёт (с оценкой).
Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	