

Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Канский техникум отраслевых технологий и сельского хозяйства»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 43.01.09. Повар, кондитер

Канск, 2021г.

РАССМОТРЕНА

Методической комиссией

Общепрофессиональных дисциплин

Председатель методической комиссии



Н.В.Сивонина

подпись

«15» июня 2021 г.

подпись

Разработана на основе федерального
государственного образовательного стандарта
по профессии

43.01.09 Повар, кондитер

СОГЛАСОВАНА

И.о.зам. директора по учебной работе



О.А.Рейнгардт

«15» июня 2021 г.

РАЗРАБОТАНА: Мацкевич Т.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы	4
2. Структура и содержание программы учебной дисциплины	7
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения программы учебной дисциплины	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина относится к общепрофессиональному циклу, связана с освоением профессиональных компетенций по всем профессиональным модулям, входящим в профессию, с дисциплинами ОП 06. Охрана труда, ОП.08 Безопасность жизнедеятельности.

В таблице представлены междисциплинарные связи, направленные на формирование профессиональных компетенций:

Предшествующие дисциплины и МДК	Сопутствующие дисциплины и МДК	Последующие дисциплины и МДК
ОП 06. Охрана труда ОП.08 Безопасность жизнедеятельности		

1.2. 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 учебной 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:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте. Анализировать задачу 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.	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или

	Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах. Реализовать составленный план. Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	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
ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	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	Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности Приемы структурирования информации Формат оформления результатов поиска информации
ОК.03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	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.	Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива Психология личности Основы проектной деятельности.
ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста	Излагать свои мысли на государственном языке. Оформлять документы.	Особенности социального и культурного контекста Правила оформления документов.
ОК.06 Проявлять гражданско-	Описывать значимость своей профессии.	Сущность гражданско-патриотической позиции.

патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии	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	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 профессии Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	40
Самостоятельная учебная работа	-
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	40
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта.	

2.2 Содержание учебной дисциплины

Раздел I Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. (10 ч.)

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

В результате изучения темы студент должен

знать:

- оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики;
- основные положения организации и построения учебных и тренировочных занятий;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- необходимое оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой
- меры предупреждения травм.

уметь:

- выполнить учебные нормативы;
- выполнять судейство соревнований;
- провести подготовительную часть урока.

Раздел II Волейбол (14 ч.)

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

В результате изучения темы студент должен

знать:

- требования к учащимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм;
- правила игры, правила судейства соревнований по волейболу;
- тактику игры в защите и нападении.

уметь:

- применять изученные приемы игры и индивидуальные тактические действия в учебной игре;
- проводить разминку с группой;
- проводить самостоятельную тренировку по волейболу;
- выполнять судейство игр по волейболу;
- организовывать и проводить соревнования между командами учебных групп;
- выполнять учебный норматив.

Раздел III Баскетбол (16ч.)

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

В результате изучения темы студент должен

знать:

- требования к учащимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм;
- правила игры, правила судейства соревнований по баскетболу;
- тактику игры в защите и нападении.

уметь:

- выполнять любой прием техники;
- судить учебную игру;
- выполнить учебные нормативы.

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Уровень освоения	Коды формируемых компетенций
1	2		3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.			10		
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции, прыжки.	Содержание учебного материала				ОК 01-06 ОК 08
	1	Овладение техникой бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2	
	2	Овладение техникой прыжка в длину с места.		2	
	3	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		2	
	4	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		2	
	Тематика лабораторных и практических занятий				
	Практические занятия.		7		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.				
	Совершенствование техники низкого, высокого старта .				
	Бег 30м на результат				
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.				
	Бег 100 м на результат.				
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.				
	Прыжок в длину с места на результат				
Тема 1.2. Метание гранаты. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала				ОК 01-06 ОК 08
	1	Техника метания гранаты.		3	
	2	Техника бега по дистанции		3	
	Тематика лабораторных и практических занятий				
	Практические занятия		3		
	Совершенствование техники метания гранаты				
	Выполнение К.Н : метание гранаты 500 гр. девушки, 700 гр. юноши				
	Бег 2000м (д), 3000 м (ю) на результат.				
Раздел 2. Волейбол			14		
Тема 2.1. Техника перемещений, техника верхней и нижней передачи	Содержание учебного материала				ОК 01-06 ОК 08
	1	Стойки и перемещения игрока.		2	
	2	Передачи мяча двумя руками.		2	

мяча.	Тематика лабораторных и практических занятий					
	Практические занятия		6			
	Совершенствование техники стоек и перемещений.					
	Совершенствование техники владения мячом					
	Совершенствование техники верхней подачи мяча					
	Совершенствование техники нижней подачи мяча					
	Совершенствование техники боковой подачи мяча					
	Учебная игра с заданиями.					
	Тема 2.2 Прямой нападающий удар. Блокирование	Содержание учебного материала				
1		Техника прямого нападающего удара.	2			
2		Техника блокирование	2			
3		Групповое блокирование	2			
Тематика лабораторных и практических занятий						
Практические занятия		4				
Совершенствование техники нападающего удара						
Совершенствование техники блокирование						
Совершенствование техники группового блокирования						
Учебная игра с заданиями.						
Тема 2.3 Тактика взаимодействия	Содержание учебного материала					OK 01-06
	1	Тактика группового взаимодействия в защите и нападении.			3	
	2	Комплекс упражнений на развитие быстроты и координации			2	
	Тематика лабораторных и практических занятий					
	Практические занятия		4			
	Совершенствование тактики игры в нападении					
	Учебная игра с заданиями.					
	Совершенствование тактики игры в защите					
	Зачёт. Учебная игра с заданиями.					
Раздел 3. Баскетбол			16			
Тема 3.1 Техника владения мячом	Содержание учебного материала				OK 01-06	
	1	Техника перемещений с мячом и без мяча		2		
	2	Техника передач мяча.		2		
	3	Броски мяча в кольцо		3		
	Тематика лабораторных и практических занятий					
	Практические занятия		12			
	Совершенствование техники ведения мяча					

	Совершенствование техники броска мяча в кольцо после передач и ведения.				
	Совершенствование техники передач мяча в движении.				
	Совершенствование техники				
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.				
	Выполнение контрольного норматива: «ведение – 2 шага – бросок».				
	Учебная игра с заданиями				
	Совершенствование техники финтов во взаимодействии.				
	Учебная игра с заданиями				
	Совершенствование техники броска мяча в кольцо				
	Штрафной бросок на результат				
	Учебная игра с заданиями				
Тема 3.2 Тактика группового взаимодействия	Содержание учебного материала				OK 01-06
	1	Тактика игры в нападении		2	OK 08
	2	Тактика игры в защите		2	
	Тематика лабораторных и практических занятий				
	Практические занятия		4		
	Совершенствование техники быстрого прорыва				
	Совершенствование техники вырывания , выбивания мяча				
	Совершенствование техники игры в нападении и защите				
	Дифференцированный зачёт				
Всего:					

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

Эстафетные палочки, гимнастические скамейки, шведская лестница, теннисный стол, баскетбольные, волейбольные мячи, гири, гантели, скакалки, обручи, шашки

Технические средства обучения: - компьютер, многофункциональный принтер, музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2015.
2. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
3. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014
4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014
5. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013

3.2.2. Электронные издания

1. <http://lib.sported.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».
2. <http://lib.sported.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
3. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
4. <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».
5. <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе».
6. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.
7. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.
8. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

3.2.3. Дополнительные источники

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (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).
5. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>. – Режим доступа: 18.02.2019
6. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале «Физическая культура» /<http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm>.–Режим доступа: 18.02.2019
7. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений /http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/– Режим доступа: 18.02.2019

3.3. Организация образовательного процесса

Текущий контроль знаний и умений осуществляется в форме практических занятиях по выполнению контрольных нормативов по разделу программы.

Завершается освоение программы дифференцированным зачётом, включающим оценку практических умений по разделам программы.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Умения:		
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Нормативы по видам спорта	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
Знания:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	Ответ оценивается отметкой «5», если студент: демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности Ответ оценивается отметкой «4», если студент: демонстрирует понимание сущности материала, но в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки Ответ оценивается отметкой «3», если студент: демонстрирует отсутствие логической последовательности изложения материала, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике Ответ оценивается отметкой «2», если студент: демонстрирует незнание материала программы.	Фронтальная беседа, устный опрос.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
ЮНОШИ			
1.Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5.Силовой тест — подтягивание на высокой	13	11	8
6.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9.Метание гранаты	32	30	28
ДЕВУШКИ			
1.Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6.Сгибаие рук в упоре	15	12	10
7.Метание гранаты	18	15	12

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

№ п/п	Тесты	Оценка 5			
		5	4	3	2
1	Броски мяча в корзину с 2х шагов в движении (5 попыток)	4	3	2	1
2	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	3	2
3	Техника ведения мяча с изменением направления и с разными видами отскока мяча.	Оценивается техника выполнения			
4	Передача мяча двумя руками различными способами в парах	Оценивается техника выполнения			

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой (на выполнение задания дается 3 попытки)

оценка	юноши	девушки
	Кол-во раз	
5	25	20
4	15	10
3	10	5

2. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещений. Оценивается освоение техники. Расстояние между игроками 6-8 м. 3. Прием мяча снизу двумя руками («жонглирование»)

оценка	юноши	девушки
	Кол-во раз	
5	30	25
4	20	15
3	10	5

Контрольные упражнения для проведения дифференцированного зачета

Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Канский техникум отраслевых технологий и сельского хозяйства»

РАССМОТРЕН
Методической комиссией
обще профессиональных дисциплин
Протокол № _____ от « ____ » _____ 2021г.
Председатель методической комиссии
_____ Н.В. Сивонина

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заместителя директора по УР
_____ О.А. Рейнгардт
« ____ » _____ 2021г.

**Контрольные упражнения для проведения дифференцированного зачета
по дисциплине ОП.09 Физическая культура**

Разработала: Т.Н. Мацкевич

Канск, 2021г.

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
ЮНОШИ			
1.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
2.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
3.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
4.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
5.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
ДЕВУШКИ			
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
2.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
3.Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
4. Координационный тест — челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7