

**Приложение IV.9.1  
к ООП по профессии  
43.01.09 Повар, кондитер**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Областной многопрофильный техникум»**

**Рабочая программа**

**учебной дисциплины**

**ОП.09 Физическая культура (адаптационная)**

**по профессии 43.01.09. Повар, кондитер**

**Ардатов**

**2018г.**

Рассмотрено на заседании методической комиссии  
преподавателей спецдисциплин и мастеров п/о

Протокол № 1

« 31 » 08 2018г.

Е.Г. Кошечкина /Кошечкина Е.Г./

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее СПО) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Областной многопрофильный техникум» (ГБПОУ Областной многопрофильный техникум)

Разработчик: Крылов В.В. преподаватель ГБПОУ Областной многопрофильный техникум

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП</b>	<b>18</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии

**43.01.09 Повар, кондитер**

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

**1.3. 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;

**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 и профессиональные компетенции</i>	<i>Дескрипторы сформированности (действия)</i>	<i>Уметь</i>	<i>Знать</i>
ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавание сложных проблемных ситуации в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Правильно	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; Основные источники информации и ресурсы для решения задач и

	<p>Осуществление эффективного поиска. Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных. Разработка детального плана действий Оценка рисков на каждом шагу Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.</p>	<p>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</p>	<p>проблем в профессионально м и/или социальном контексте. Алгоритмы выполнения работ в профессионально й и смежных областях; Методы работы в профессиональной и смежных сферах. Структура плана для</p>
<p>ОК 2 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 3	Использование	Определять	Содержание
Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	актуальной нормативно-правовой документацию по профессии (специальности) Применение современной научной профессиональной терминологии Определение траектории профессионального развития и самообразования	актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности Выстраивать траектории профессионального и личностного развития	актуальной нормативно-правовой документации Современная научная и профессиональная терминология Возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач; Планирование профессиональной деятельности	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.	Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке Проявление толерантности в рабочем коллективе Понимать значимость своей профессии (специальности) Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей.	Излагать свои мысли на государственном языке. Оформлять документы. Описывать значимость своей профессии. Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности)	Особенности социального и культурного контекста Правила оформления документов. Сущность Гражданско-патриотической позиции. Общечеловеческие ценности Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности
ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.			

ОК 7	Соблюдение правил	Соблюдать	Правила
Содействовать Сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в Чрезвычайных ситуациях.	Экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; Обеспечивать ресурсосбережение на рабочем месте.	нормы экологической безопасности Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности)	экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности Основные ресурсы задействованные в профессиональной деятельности Пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Сохранение и использование средств физической культуры Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Использовать оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций	Роль общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Образовательная нагрузка	<b>40</b>
уроки	
практические занятия	<b>38</b>
Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</b>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>		<b>13</b>	
<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Теоретические занятия</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	
	<b>Практические занятия</b>	<b>11</b>	

<p><b>Тема 1.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки</b></p>	<p><b>1.3.1. Методико-практическое занятие №1</b> Выполнение комплексов упражнений для формирования и коррекции осанки при конкретном нарушении функций ОДА</p> <p><b>1.3.2. Методико-практическое занятие №2.</b> Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предмета. Адаптация к физической нагрузке. Дыхательные упражнения. Упражнения на внимание. Упражнения в равновесии.</p> <p><b>1.3.3. Методико-практическое занятие №3.</b> Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и поддержание функциональных систем организма</p> <p><b>1.3.4. Методико-практическое занятие №4.</b> Выполнение комплексов упражнений ЛФК. Проведение части комплекса с учебной группой.</p> <p><b>1.3.5. Методико-практическое занятие №5.</b> Выполнение комплексов упражнений для профилактики плоскостопия и др. заболеваний ОДА</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 1.4. Методика составления и проведения занятий физическими упражнениями гигиенической направленности</b></p>	<p><b>1.4.1. Практическое занятие №6.</b> Техника и особенности оздоровительной ходьбы и бега. Беговые упражнения. Регулирование нагрузки при разминочном беге.</p> <p><b>1.4.2. Практическое занятие №7.</b> Развитие общей выносливости. Порог анаэробного обмена (ПАНО).</p> <p><b>1.4.3. Практическое занятие №8.</b> Индивидуальные специальные упражнения по назначению. Упражнения на общую, специальную выносливость.</p> <p><b>1.4.4. Практическое занятие №9.</b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>2</p>

<p><b>Тема 1.5. Принципы здоровьесбережения и ценностного отношения к своему здоровью</b></p>	<p><b>1.5.1. Практическое занятие №10.</b>  Определение содержания и методик индивидуальных физических упражнений по показаниям здоровья.</p> <p><b>1.5.2. Практическое занятие №11.</b>  Поднимание и опускание туловища в положении лежа. Приседания за 1 минуту. Подтягивание. Отжимание от скамейки. Лежа на животе положение «лодочка». Лежа на спине - удержание ног под углом 45. Гибкость сидя на полу-наклон вперед (см).  Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП)</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>2</p>
<p><b>Раздел 2.</b>  <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p>		<p><b>17</b></p>	
<p><b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b></p>	<p><b>2.1.1. Практическое занятие №12.</b>  Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Совершенствование техники общефизических упражнений.</p> <p><b>2.1.2. Практическое занятие №13.</b> Овладение техникой прыжковых упражнений.  Повышение уровня ОФП. Обучение технике прыжка в длину с места.</p> <p><b>2.1.3. Практическое занятие №14.</b>  Повышение уровня ОФП.  Упражнения с собственным весом (подтягивание, отжимание, приседания, прыжковые упражнения), упражнения в парах.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 2.2. Оздоровительная лыжная подготовка. Скандинавская ходьба</b></p>	<p><b>2.2.1. Практическое занятие №15.</b>  Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Основы биомеханики лыжных ходов.</p> <p><b>2.2.2. Практическое занятие №16.</b>  Повороты на месте, торможения, спуски и подъёмы. Скандинавская ходьба.</p> <p><b>2.2.3. Практическое занятие №17.</b>  Лыжные ходы. Прохождение учебного круга. Скандинавская ходьба.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>1</p>

<b>Тема 2.3. Адаптированные спортивные и подвижные игры</b>	<b>2.3.1. Практическое занятие №18.</b> Подвижные игры Игры на занятиях адаптивной физической культуры. Быстро по местам. Кто самый меткий. К своим флажкам. Не попадись. Передача мячей. Мяч соседу. Метко в цель. Подвижная цель. Запрещенное движение. Перемена мест. Обгони мяч. Передача мячей в шеренгах.	1	2
	<b>2.3.2. Практическое занятие №19.</b> Групповые физкультурно-массовые занятия Игры для физкультурно-массовых и спортивных мероприятий (в группах общей физической подготовки. Не попадись. Переправа. Метка в цель. Передача мячей в колоннах. Запрещенное движение. Пустое место. Попади в движущую цель.	1	
	<b>2.3.3. Практическое занятие №20.</b> Эстафеты Эстафеты: Эстафета по кругу. Перестрелка. Эстафета баскетбольная. Борьба в квадратах. Перетягивание каната. Невод. Сумей догнать. Борьба за мяч, и другие. Эстафеты с бегом.	1	
	<b>2.3.4. Практическое занятие №21.</b> <b>Бадминтон.</b> Парные игры. Правила игры.	1	
	<b>2.3.5. Практическое занятие №22.</b> <b>Баскетбол</b> Обучение элементам техники игры в баскетбол. Техника нападения. Стойка баскетболиста. Передвижения приставными шагами лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед. Прыжки толчком одной ноги, двух ног. Остановки прыжком и двумя шагами. Повороты на месте, вперед, назад. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения по технике.	1	
	<b>2.3.6. Практическое занятие №23.</b> Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Техника защиты.	1	
	<b>2.3.7. Практическое занятие №24.</b> Техника защиты в баскетболе.	1	

	<p>Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Передвижение в защитной стойке лицом и спиной вперед, боком (правым, левым) вперед. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.</p> <p><b>2.3.8. Практическое занятие №25.</b> Ловля мяча двумя руками, на уровне груди; «высокого мяча»; с отскоком от пола; на месте и в движении. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Передача мяча двумя руками, от груди; сверху; с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой: от плеча, снизу, сбоку. Передача мяча на месте, при встречном и поступательном движении. Подготовительные, подводящие упражнения. Упражнения по технике.</p> <p><b>2.3.9. Практическое занятие №26.</b> Игры с применением навыков баскетбола (33, минус 5), штрафные броски. Двух сторонняя игра.</p> <p><b>2.3.10. Практическое занятие №27. Волейбол</b> Обучение элементам технике игры в волейбол (пионербол). Техника нападения. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещение лицом, боком и спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетания способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.</p> <p><b>2.3.11. Практическое занятие №28.</b> Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной и лицом в направлении передачи. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.</p>	1	
		1	
		1	
		1	
<b>Раздел 3.</b>		<b>68</b>	
<b>Формирование навыков здорового образа жизни, самостоятельных занятий и самоконтроля</b>			
<b>Тема 3.1. Легкая атлетика с использованием адаптивной физической культуры</b>	<b>3.1.1. Практическое занятие №29.</b> Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики.	1	2
	<b>3.1.2. Практическое занятие №30.</b> Оздоровительный бег и ходьба. Определение нагрузки при планировании занятий бегом.	1	
	<b>3.1.3. Практическое занятие №31.</b>	1	

	<p>Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p><b>3.1.4. Практическое занятие №32.</b> Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.</p> <p><b>3.1.5. Практическое занятие №33.</b> Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие и средние дистанции, изучение техники бега и прыжки в длину с места и с разбега, метание теннисного мяча.</p>	1	
<p><b>Тема 3.2.</b> <b>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика (адаптивные виды)</b></p>	<p><b>3.2.1. Практическое занятие №34.</b> Профилактическая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения.</p> <p><b>3.2.2. Практическое занятие №35.</b> Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предмета. Адаптация к физической нагрузке. Дыхательные упражнения. Упражнения на внимание. Упражнения в равновесии.</p> <p><b>3.2.3. Практическое занятие №36.</b> Комплексы упражнений, направленные на коррекцию физических нарушений. Индивидуальные специальные упражнения по назначению. Упражнения на общую, специальную выносливость. Упражнения на силу, гибкость.</p> <p><b>3.2.4. Практическое занятие №37.</b> Упражнения с набивными мячами. общеразвивающие упражнения. Корректирующие упражнения. Сложно- координационные упражнения.</p>	1  1  1  1	2
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>1</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» имеется:

##### **Спортивный комплекс:**

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,

место для стрельбы.

##### **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.), канат, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, мячи для метания, гантели (разные), гири 24 кг, секундомеры, и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола, лыжи (пластиковые), ботинки (лыжные).

#### **3.1. Информационное обеспечение обучения**

##### ***Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы***

##### **Основная литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
2. Плохой, Валентин Николаевич. Ходьба и здоровье : учеб. пособие / Плохой, Валентин Николаевич , Шерченкова, Ольга Владимировна . - : МГГЭИ , 2013. - 32с.
3. Ткаченко, Владимир Сергеевич. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов : учеб. пособие для социальн. спец. вузов / Ткаченко, Владимир Сергеевич. - 2-е изд. - М. : Дашков и К`, 2014. - 381с. + библ., слов. терминов.
4. Леонтьева О.С. Организационно-методические вопросы физического воспитания в специальной медицинской группе: методическое пособие. - МГЭИ.-2014.- 89с.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2013. - 448 с

##### **Дополнительная литература**

1. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
2. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

##### **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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, гестирование, дифференцированный зачет
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Фронтальная беседа, устный опрос, гестирование, дифференцированный зачет