

**Приложение IV.9**  
**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**  
**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**

Примерная 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

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>		<b>Объем часов</b>	<b>Осваиваемые элементы компетенций</b>
<b>1</b>	<b>2</b>		<b>3</b>	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>				
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.	2		
	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
<b>Прыжок в длину с места.</b>	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2		
	2. Техника прыжка в длину с места			
	<b>Тематика практических занятий</b>			
	1. Практическое занятие «Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции».		2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места»		2	

<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>OK 01-06 OK 08</b>
	1.Техника бега по дистанции	2		
	<b>Тематика практических занятий</b>			
	1.Практическое занятие «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования»		2	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b>	2.Практическое занятие «Разучивание комплексов специальных упражнений»		2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>OK 01-06 OK 08</b>
	1.Техника бега на средние дистанции.	2		
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b>			
	1.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши»		2	
	2.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		2	
	<b>Самостоятельная работа Работа с учебной литературой.</b>		2	
Особенности самостоятельных занятий для юношей. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.  Скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100 м равномерный бег на дистанцию 3000 м.				
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			8	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>OK 01-06 OK 08</b>
	1.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2		
	<b>Тематика практических занятий</b>			
	1.Практическое занятие «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места»		1	
	2.Практическое занятие «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе»		1	

<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>OK 01-06 OK 08</b>
	1.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	
	<b>Тематика практических занятий</b>		
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»	1	
	2.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	1	
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>OK 01-06 OK 08</b>
	1.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу	2	
	2.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	3.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b>		
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу»	1	
	2.Практическое занятие « Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста»	1	
<b>Зачет</b>	1		
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>OK 01-06 OK 08</b>
	1.Техника владения баскетбольным мячом	2	
	<b>Тематика практических занятий</b>		
	1.Практическое занятие « Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом»	1	
	2.Практическое занятие « Совершенствовать технические элементы баскетбола в	1	

	учебной игре»			
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>11</b>	<b>OK 01-06</b>
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>OK 08</b>
	1.Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2		
	<b>Тематика практических занятий</b>			
	1.Практическое занятие «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения»		1	
<b>Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	2. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча ,групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков»		2	<b>OK 01-06</b> <b>OK 08</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		
	1.Техника нижней подачи и приёма после неё	2		
<b>Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара.</b>	<b>Тематика практических занятий</b>			<b>OK 01-06</b> <b>OK 08</b>
	1.Практическое занятие « Отработка техники нижней подачи и приёма после неё»		2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		
	1.Техника прямого нападающего удара	2		

<b>Тема.4.4.</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники владения</b> <b>волейбольным</b> <b>мячом</b>	<i>1.Практическое занятие « Отработка техники прямого нападающего удара»</i>		<b>2</b>	<b>ОК 01-06</b> <b>ОК 08</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Уровень освоения</b>	
	<i>1.Техника прямого нападающего удара</i>		<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>			
	<i>1.Практическое занятие « Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке»</i>		<b>2</b>	
<b>Раздел 5.</b>	<i>2.Практическое занятие « Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе»</i>		<b>2</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Легкоатлетическая</b> <b>гимнастика,</b> <b>работа на</b> <b>тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>ОК 01-06</b> <b>ОК 08</b>
	<i>1.Техника коррекции фигуры</i>		<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>			
	<i>1.Практическое занятие « Выполнение упражнений для развития различных групп мышц»</i>		<b>2</b>	
	<i>2.Практическое занятие « Круговая тренировка на5 - бстанций»</i>		<b>1</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>1</b>	
<b>Всего:</b>			<b>40</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «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, брус, 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 учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А.Бишаева. — 6-е изд., стер.— М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 304 с. Режим доступа: <http://www.academia->

##### **Дополнительная литература:**

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

2. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериги Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/978650>

#### 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, тестирование, принятие нормативов, зачет, дифференцированный зачет
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, зачет, дифференцированный зачет

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физическ ие способно сти	Контрольн ое упражне ние (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушк и		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростн ые	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и Ниже	4,8 и Выше	5,9-5,3	6,1
			17	4,3	5,0-4,	5,2	4,8	5,9-5,3	Ниже 6,1
2	Координа цио нные	Челноч- ный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	ниже 9,6
3	Скоростн о- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160
			17	240	205-220	190	210	170-190	Ниже 160
4	Вынослив ост ь	6-минут- ный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050- 1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050- 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положе- ния стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтяги- вания: на высокой перекладине из виса, на низкой перекладине из виса лежа	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	8-9	4	18	13-15	6



## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3.Присидание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге).	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8.Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4.Присидание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
6.Координационный тест – челночный бег 3x10м (с).	8,4	9,3	9,7
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
8.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5

