


Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сосногорский технологический техникум»

Утверждаю
Директор ГПОУ «СТТ»
Ушакова И.В.
«24» Декабря 20 22 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

образовательной программы среднего профессионального образования по
программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

43.01.09 Повар, кондитер

Форма обучения: очная

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

Сосногорск, 2022 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины
ОП.08. Физическая культура
образовательной программы среднего профессионального образования по
программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих по
профессии
43.01.09 Повар, кондитер**

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сосногорский технологический техникум».

Разработчик:

Терёшина Анна Сергеевна, преподаватель дисциплин профессионального цикла, высшей квалификационной категории.

Аннотация

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.08. Физическая культура разработана на основе требований:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 октября 2012 г. № 273 (с изм.) – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1569 (с изменениями и дополнениями от 17.12.2020 г.);
- Учебного плана образовательной программы среднего профессионального образования по подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Рабочая программа рассмотрена на заседании методической комиссии профессионального цикла ГПОУ «Сосногорского технологического техникума». Протокол № 01 от 24 августа 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
1.1 Область применения программы.....	4
1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.....	4
1.3 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.1 Материально-техническое обеспечение.....	9
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	9
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования по подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОП.08. Физическая культура входит в общепрофессиональный цикл.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ОК	Умение	Знание
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	<ul style="list-style-type: none"> – организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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.
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> – применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; – использовать современное программное обеспечение. 	<ul style="list-style-type: none"> – современные средства и устройства информатизации; – порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.

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	80
Объем образовательной программы	80
в том числе:	
<i>теоретическое обучение (лекции):</i>	8
<i>практические занятия:</i>	70
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	0
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Физическое воспитание	Содержание учебного материала	1	2
	Здоровье человека, его ценность и значимость для освоения профессией. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условия формирования здорового образа жизни. Спортивные традиции в техникуме.	1	
Тема 2. Инструктаж по технике безопасности	Содержание учебного материала	1	2
	Соблюдение техники безопасности при выполнении различных физических упражнений и подвижных играх.	1	
Тема 3. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	-	2
	Инструктаж по технике безопасности. История легкой атлетики. Основные положения построения тренировочного процесса легкоатлетов. Классификация и виды легкой атлетики.	-	
	Практические занятия	10	3
	Кроссовая подготовка. Старты из различных исходных положений: высокий и низкий старт. Повторение техники бега по дистанции и финиширование. Дыхание при беге, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Действие бегуна после команды «Марш!»: положение туловища, работа рук, выполнение первого шага с высоким подниманием бедра вперед. Положение туловища, ног, рук. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Повторение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Изучение техники низкого старта. Сдача учебного норматива.	10	
Тема 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	2	2
	История развития баскетбола. Ознакомление с различными игровыми ситуациями. Ознакомление с правилами во время игры. Судейство во время игры в командах. Штрафные очки.	2	
	Практические занятия	18	3

	<p>Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски.</p> <p>Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении. Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и данной защите.</p> <p>Развитие скоростных и координационных качеств.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Сдача учебного норматива.</p>	18	
<p>Тема 5. Гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	2	2
	<p>Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с видами спортивной гимнастики. Основные правила страховки.</p>	2	
	<p>Практические занятия</p>	4	3
	<p>Гимнастика. Основные требования. Висы, упоры, стойки.</p>	2	
	<p>Акробатические упражнения.</p>	2	
<p>Промежуточная аттестация</p>	<p>Дифференцированный зачет.</p>	2	3
<p>Тема 5. Гимнастика</p>	<p>Практические занятия</p>	6	3
	<p>Сдача нормативов.</p>	2	
	<p>Техника силовых упражнений.</p>	2	
	<p>Упражнения с набивным мячом.</p>	2	
<p>Тема 6. Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	2	2
	<p>История развития волейбола. Ознакомление с правилами игры в волейбол. Ознакомление с техникой различных стоек волейболистов. Ознакомление с техникой передвижения во время игры.</p>	2	
	<p>Практические занятия</p>	12	3
	<p>Волейбол. Правила спортивной игры. Стойки, перемещения.</p>	12	
	<p>Прием и передача мяча.</p>		
	<p>Верхняя и нижняя подача.</p>		
<p>Прямой нападающий удар.</p>			
<p>Техника защиты у сетки.</p>			
<p>Тема 7. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Практические занятия</p>	18	2, 3
	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных</p>	18	

	<p>умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет.	2	
	Всего:	80	

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

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины имеется спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки; секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 4-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.

Дополнительные источники:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2016. - 256 с.
2. Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. Физическая культура, Москва, Академия, 2005 г.;
3. Спортивные игры. Учеб. пособие для пед. училищ (отд-ий) физ. Воспитания. Под ред. Н.П. Воробьева М., «Просвещение», 1975 г.;
4. Физическое воспитание в профессионально-технических училищах. Методическое пособие. М., «Высшая школа», 1976 г.;
5. Физическая культура: учеб. для профтехобразования/ И.П. Залетаев, В.П. Шеянов, Б.И. Загорский и др. – М.: Высш. шк., 1984 – 287 с., ил.
6. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование)

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>.

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	Критерии оценки	Методы оценки
1	2	3
Умения:		
<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p><i>Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, соответствие требованиям.</i></p> <p><i>Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д.</i></p> <p><i>Точность оценки.</i></p> <p><i>Соответствие требованиям инструкций, регламентов.</i></p> <p><i>Правильное выполнение заданий в полном объеме.</i></p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценка заданий для внеаудиторной (самостоятельной) работы; – оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий. <p>Промежуточная аттестация: в форме дифференцированного зачета.</p>
Знание:		
<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p><i>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 70 % правильных ответов.</i></p> <p><i>Не менее 75 % правильных ответов.</i></p> <p><i>Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения профессиональной терминологии.</i></p>	<p>Текущий контроль при проведении:</p> <ul style="list-style-type: none"> -письменного/устного опроса; -тестирования; -оценки результатов внеаудиторной (самостоятельной) работы (докладов, рефератов, теоретической части проектов, учебных исследований и т.д.) <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p>

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85 ÷ 100	5	отлично
75 ÷ 84	4	хорошо
60 ÷ 74	3	удовлетворительно
менее 60	2	неудовлетворительно

На этапе текущего контроля по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений определяется интегральная оценка освоенных обучающимися профессиональных и общих компетенций как результатов освоения учебной дисциплины.