

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Международный колледж сервиса»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОП. 09 Физическая культура

для профессий среднего профессионального образования

43.01.09 Повар, кондитер

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих

Форма обучения - очная

Нормативный срок обучения – 3 года 10 месяцев

На базе основного общего образования

Профиль получаемого профессионального
образования – естественно-научный

Казань
2022

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР
Скальская О.Р. Скальская
« 2 » *сеп* 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе: Приложения 4 информационно-методического письма «Об актуальных вопросах развития среднего профессионального образования, разрабатываемых ФГАУ «ФИРО» от 11.10.2017 г. № 01-00-05/925, «Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования», рекомендованных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и дополнительного профессионального образования Министерства образования и науки Российской Федерации, письмо директора Департамента Н.М. Золотаревой от 17.03.2015 г. № 06-259, «Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.).

Организация разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Международный колледж сервиса».

Разработал(а) преподаватель
Постемейнов М.С. *Постемейнов*

Рассмотрена и утверждена на заседании методической группы общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от
« 2 » сентября 2022 г.
Руководитель *Валиахметова* МГ
Валиахметова Т.В.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.09 «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии среднего профессионального образования 43.01.09 Повар, кондитер по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

Профиль получаемого профессионального образования – естественно-научный.

1.2. Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих компетенций (далее – ОК) и личностных результатов реализации программы воспитания (далее - ЛР).

Код	Наименование общих компетенций		
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.		
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.		
Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)		Критерии оценки	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.		- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся; - сохранение психологической устойчивости в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя,	ЛР 9

	наркотиков; -бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей; - умение оказывать первую помощь	
--	---	--

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение следующие цели: формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

Освоение содержания учебной дисциплины ОП.09 «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:

Код ¹ ОК, ПК ЛР (указываются только коды)	<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>	<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>
ОК 6 ОК 8 ЛР 9	<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, - основы здорового образа жизни, <ul style="list-style-type: none"> – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности, – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности, 	<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственными стандартам по легкой атлетике, гимнастике, лыжам, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма, – подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ

1.4 Содержание дисциплины имеет межпредметные связи с дисциплинами охрана труда, безопасность жизнедеятельности.

Для лучшего усвоения учебного материала его изложение необходимо проводить с применением технических средств обучения, видео-, аудиоматериалов, современных программ компьютерного проектирования.

Курс обеспечен методическими пособиями и указаниями к выполнению практических работ.

\

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем образовательной нагрузки – **80 часов**, в том числе:

учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – **40 часов**;

самостоятельной работы обучающегося – **40 часов**

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Объем образовательной нагрузки (всего)	80
Учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем	40
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы	
практические занятия	
контрольные работы	
Самостоятельная учебная работа	40
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.09 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	1
	1. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	2. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег	Содержание учебного материала	6	2
	1. Виды легкой атлетики. Правила соревнований на беговых дистанциях. Основы техники безопасности при беговых упражнениях		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	1. Низкий и высокий старт. Стартовый разгон 3 по 20 м.	2	
	2. Бег 30 м, челночный бег 310 м.	2	

	3. Гладкий равномерный бег от 10-5 мин. Развитие выносливости.	2		
Тема 2.2. Прыжки	Содержание учебного материала	2	2	
	1. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	1		
	1. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»			
2. Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы».	1			
Тема 2.3. Метание.	Содержание учебного материала	2	2	
	1. Совершенствование техника метания гранаты. Основы техники безопасности при метании гранаты.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	1		
	1. Совершенствование метания гранаты на результат. 2. Метание гранаты: юноши 700 г, девушки 500 г. Метание гранаты с места.			
	2. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г.	1		
Самостоятельная работа: 1. Определение силы мышц сгибателей кисти у спортсменов 15 лет различных специализаций 2. Развитие быстроты 3. Развитие скорости 4. История легкой атлетике	6			
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1. Техника и тактика игры в бас-	Содержание учебного материала	6	2	
	1. Совершенствование технике и тактике игры в баскетбол. Ведения игры в нападении и защите.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			

<i>кетбол.</i>	1. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой с обеганием стоек	1		
	2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		
	3. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении	1		
	4. Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1		
	5. Перехват мяча во время ведения	1		
	6. Техника «финтов» с противодействия.	1		
Самостоятельная работа		6		
1. Физическая культура в здоровом образе жизни школьника				
2. Развитие ловкости				
3. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт				
4. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности				
Раздел 4. Волейбол				
Тема 4.1. Техника и тактика игры в волейбо.	Содержание учебного материала	8	2	
	1. Групповые и индивидуальные технические действия игроков в волейболе. Правила судейства.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	1. Развитие координации, подвижности.	1		
	2. Тактические действия в защите и нападении.	1		
	3. Совершенствование перемещения – приставным шагом, скачком, броском.	1		
4. Совершенствование падения – назад на спину, с перекатом на бедро, на спину.	1			
5. Передача мяча снизу сверху.	1			
6. Совершенствование верхняя передача мяча в высокой, средней и низкой стойках.	1			

	<p>7. Совершенствование нижней передачи из разных точек.</p> <p>8. Поддачи с задней линии. Нападающий удар из-под сетки.</p>	1		
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.</p> <p>2. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>3. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.</p> <p>4. Применение средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.</p>	6		
Раздел 5. Настольный теннис				
Тема 5.1	Содержание учебного материала	2	2	
Техника и тактика игры в настольный теннис.	1. Технике и тактике игры в настольный теннис.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	1. Перемещения игроков, удары по мячу.	1		
	2. Удары по мячу, крученые подачи.	1		
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)</p> <p>2. Цели, задачи и средства общей физической подготовки?</p> <p>3. Цели, задачи и средства спортивной подготовки</p> <p>4. Самоконтроль в процессе физического воспитания</p> <p>5. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний</p>	6		
Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика				
Тема 6.1	Содержание учебного материала	6	2	
Легкоат-	1. Составление и проведение комплексов утрен-			

летиче- ская гимна- стика, работа на тре- нажерах	ней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	1. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса (отжимания, подтягивания, упражнения с гантелями). Растяжка.	1	
	2. Прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе, через скакалку с продвижением вперед, ноги врозь и вместе, на месте и с продвижением вперед с подниманием коленей, с продвижением боком и спиной вперед, через барьер разной высоты.	1	
	3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц спины, мышц ног (работа с дополнительной нагрузкой: отягощения, гантели, блины)	1	
	4. Движение ногами (ногой): ногу вперед, назад, в сторону, повороты ноги, сгибание ноги в коленном суставе, движение стопой.	1	
5. Сгибание туловища в положении лежа без фиксации ног.	1		
6. Движение головой: наклоны вперед, назад, влево, вправо; повороты налево, направо.	1		

	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний</p> <p>2. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата</p> <p>3. Способы улучшения зрения</p> <p>4. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»)</p> <p>5. Средства и методы воспитания физических качеств</p>	6	
Раздел 7. Лыжная подготовка			
Тема 7.1. Лыжный спорт.	Содержание учебного материала	6	2
	1. 1. Влияние лыжной подготовки на организм человека. Основы техники безопасности.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	1. Подъем лесенкой, подъем полувелочкой, елочкой.	1	
	2. Спуски с низкой и основной стойке. 3. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подготовительные упражнения: передвижение на лыжах без палок, палки в руки за середину, руки за спину, скользящий шаг. Сочетание работы рук и ног при переменном ходе. Работа рук.	1 1	
4. Совершенствование техники одношажного, бесшажного хода. Техника преодоления подъемов. Совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Техника преодоления спусков.	1		
5. Стойки спортсмена: основная, низкая, высокая. Техника падения на лыжах. Техника торможения. Техника торможения одной, двумя лыжами. Техника поворота при спуске на лыжах переступани-	1		

	ем, «упором».		
	6.Повторное прохождение отрезков на скорость 400-350 м, 550-650 м.	1	
	Самостоятельная работа 1. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря) 2. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний) 3. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований 4. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований 5. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования	10	
	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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал оснащенный оборудованием: Баскетбольные щиты, кольца. Волейбольная сетка. Мячи волейбольные, баскетбольные, набивные. Спортивные скамейки. Гимнастические обручи, скакалки.

Открытый стадион широкого профиля.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1 Печатные издания

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов: учебное пособие / Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э.— М.: Советский спорт, 2018. 296 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9868>

2. Лысова И.А. Физическая культура: учебное пособие / Лысова И.А.— М.: Московский гуманитарный университет, 2018. 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

3. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебник / Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Ростеванов А.Г.— М.: Евразийский открытый институт, 2018. 344 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107>

4. Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л. — М.: Академия, 2018. 176 с.

3.2.2 Дополнительные источники

1. Фитнес и физическая культура: учебно-методическое пособие / — С.: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. 44 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>

2. Козырева О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: справочник / Козырева О.В., Иванов А.А.— М.: Советский спорт, 2010. 280 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9901>

3. Журнал «Физкультура и спорт», Москва, 2010-2014 гг .

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Режим доступа: <http://gto.ru/>

3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. — Режим доступа minsport.gov.ru.

2. Информационный портал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.

3. Информационный портал. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами упражнений, заданий, самостоятельной работы, творческих заданий.

<i>Перечень знаний и умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>	<i>Элементы компетенций (ОК) личностные результаты реализации программы воспитания (ЛР)</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки</i>
В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать : 3.1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, 3.1- основы здорового образа жизни, 3.2 – правила и спосо-	ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений с учетом контрольных нормативов, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка выполнения самостоятельной работы: по-

<p>бы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности,</p> <p>3.2 – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности,</p> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <p>У.1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>У.2 – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственными стандартами по легкой атлетике, гимнастике, лыжам, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма,</p> <p>У.3 – подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ</p>	<p>ОК. 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>сещение тренажерного зала, посещение бассейна.</p> <p>Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. Оценка выполнения самостоятельной работы: защита рефератов, демонстрация м/м презентаций.</p> <p>Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.</p>
--	--	--

Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета

