МИНИСТЕРСТВО ТОРГОВЛИ И УСЛУГ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

УФИМСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ И СЕРВИСА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА**

**ОП. 09. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**(40 часов)**

**Программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих**

**По профессии СПО 43.01.09. Повар, кондитер**

**Профиль: социально-экономический**

**Уфа, 2021**



Рабочая программа учебной дисциплины общепрофессионального цикла **ОП.09. Физическая культура** разработана Государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением Уфимским колледжем индустрии питания и сервиса - ГБПОУ УКИП и С ( далее – колледж ) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года №1569 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации дата 22 декабря 2016 года, регистрационный № 44898) (далее – ФГОС СПО), на основании примерной основной образовательной программы разработанной и внесенной в федеральный реестр примерных образовательных программ СПО, регистрационный номер: 43.01.09 – 170331) Организация разработчик примерной образовательной программы:: Федеральное учебно-методическое объединение в системе среднего профессионального образования по укрупненной группе профессий, специальностей 43.00.00 Сервис и туризм ;профессионального стандарта «Кондитер», утвержденного приказом Министерством труда и социальной защиты РФ от 07.09.2015 г. №597н; профессионального стандарта «Пекарь», утвержденный приказом Министерством труда и социальной защиты РФ от 01.12.2015 г. №914н. «рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС СПО и получаемой профессии СПО» (письмо департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06 – 259):

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Уфимский колледж индустрии питания и сервиса.

Разработчики: методист УКИП и С – Ванюлина Т.П.

Арсланова Н.В.. - преподаватель физической культуры

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**ОП.09 Физическая культура**

1. **Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины общепрофессионального цикла ОП.09 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1569 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования» по профессии 43.01.09 Повар, кондитер для подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

1. **Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.
2. **Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих це­лей:

* **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
* **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения раздела «Физическая культура» обучающийся должен:

**Уметь:**

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья. Достижения жизненных и профессиональных целей;

**Знать:**

* о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личное развитие. ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учётом особенностей социального и культурного контекста.

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.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласован­ное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укреп­ление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профес­сиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоре­тический материал имеет вале логическую и профессиональную направ­ленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активно­сти в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно- методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознаком­ление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики про­фессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяю­щими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессио­нальной активности; овладение основными приемами неотложной довра­чебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по вы­бору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консуль­тации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способно­стей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреж­дению и профилактике профессиональных заболеваний

**Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Обязательная практическая учебная нагрузка (всего)** | 40 |
| В том числе  Контрольные работы | ----- |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего  В том числе  Занятия в секциях | ------ |
| Дифференцированный зачет |  |

1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 09 Физическая культура для подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО 43.01.09 Повар, кондитер**

| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Введение** | **Содержание учебного материала** | **1**  **1**  **1** | 1 |
| 1.Предмет и задачи учебной дисциплины, ее роль в формировании у учащихся профессиональных и общих компетенций.  2. Безопасность на уроках физической культуры.  3. Порядок и форма проведения занятий, использование основной и дополнительной литературы |
| **Тема** **1.**  **Здоровый образ жизни. Здоровье – сберегающие технологии на уроках физической культуры** | **Содержание учебного материала** |  |
| 1.Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека | 1 |
| 2. Двигательная активность и гигиена физической культуры учащихся | 1 |
| 3. Врачебный контроль | 1 |
| 4. Меры предупреждения травматизма во время занятий физической культуры. | 1 |
| 5. Общие требования безопасности при организации и проведении занятий в спортивном зале | 1 |
| **Тема** **2.**  **Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **10** | 1 |
| **Практические занятия**   1. Характеристика видов легкой атлетики. Меры безопасности 2. Обучение технике бега на короткие дистанции 3. Обучение технике бега на средние дистанции 4. Тестирование двигательной подготовленности 5. Обучение технике прыжка в длину 6. Тестирование двигательной подготовленности 7. Обучение технике метания мяча 8. Тестирование двигательной подготовленности 9. Обучение технике эстафетного бега 10. Тестирование двигательной подготовленности | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| **Тема** **3.**  **Гимнастика** | **Содержание учебного материала:** | **10** | 1 |
| **Практические занятия:**   1. Характеристика предметов и задачи гимнастики 2. Упражнения утренней зарядки (комплекс) 3. Упражнения на гимнастических ковриках 4. Комплекс № 1 упражнений с элементами ритмической гимнастики (девушки), юноши – комплекс упражнений силовой направленности 5. Комплекс № 2 упражнений с набивными мячами; 6. Комплекс № 3 упражнений с легкими гантелями 7. Комплекс № 4 упражнений дыхательной гимнастики 8. Комплекс № 5 упражнений статической дыхательной гимнастики 9. Комплекс № 6 упражнений на расслабление 10. Самостоятельное выполнение комплексов | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| **Тема** **4.**  **ППФП** | **Содержание учебного материала** | 12 | 2 |
| **Практические занятия**   1. Основное понятие ППФП 2. Обучение и совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений на гимнастических ковриках, с набивными мечами; 3. Индивидуальное выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. 4. Упражнения с элементами ритмической гимнастики 5. Групповые подвижные игры. 6. Тестирование двигательной подготовленности 7. Обучение комплекса оздоровительной направленности (утренняя гимнастика) 8. Обучение комплекса упражнений профессиональной направленности 9. Обучение комплекса упражнений скоростно-силовой направленности 10. Правила составления комплексов 11. Самостоятельное составление комплексов упражнений 12. Закрепление: самостоятельное составление планов-конспектов на укрепление физических качеств (скорость. Выносливость. Силы, координации движения. гибкость и т.д.) | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |  |
| **Всего** | | 40 |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрен спортивный зал

Средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала:

Учебно-практическое оборудование по гимнастике:

* стенка гимнастическая
* перекладина
* скамейка гимнастическая жесткая -стойка для штанги

-штанги тренировочные -коврик гимнастический -маты гимнаические -скакалка гимнастическая -палка гимнастическая -обруч гимнастический легкая атлетика:

* эстафетные палочки -флажки разметочные на опоре -лента финишная спортивные игры:

-щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

-мячи баскетбольные

-сетка для переноса и хранения мячей

-жилетки игровые с номерами

-стойки волейбольные универсальные

-сетка волейбольная

-мячи волейбольные

-сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей -табло перекидное -жилетки игровые с номерами Инвентарь лыжника:

-лыжи для гонок -лыжные крепления -обувь лыжника

Оборудование спортивного стадиона (площадки):

* беговые дорожки -ворота для мини-футбола -сетка для ворот мини-футбола

-мячи футбольные

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

*Спортивный инвентарь и оборудование спортивного зала:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Спортивный инвентарь, оборудование | Единицы  измерения | Кол-во |
| 1. | Коврики гимнастические | Шт. | 30 |
| 2. | Скамейки гимнастические | Шт. | 6 |
| 3. | Стенки гимнастические | пролеты | 15 |
| 4. | Гантели от 1 до 5 кг | комплект | 15 |
| 5. | Скакалки | Шт. | 35 |
| 6. | Фитболы | Шт. | 30 |
| 7. | Резиновый амортизатор | Шт. | 30 |
| 8. | Секундомеры | Шт. | 2 |
| 9. | Аптечка для оказания медицинской помощи | Шт. | 1 |

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Нормативная литература:

**Основная литература:**

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017 – 259с

Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10—11 кл. общеобразовательных учреждений. - М.: 2017. - 237 с.

Дополнительная литература:

1. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для СПО / С.Ф. Бурухин. – 3 изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-534-03188-1
2. Виленский М.Я. Физическая культура (СПО). – Москва : Издательский центр КноРус 2016.- 205 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2
4. Решетников Н. В. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. – Москва : Издательский центр «Академия», 2017.- 268 с.

Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / отв. ред. С.В. Новаковский. – Москва : Юрайт, 2017. – 125 с. – ISBN 978-5-9916-9913-6

1. **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Перечень учебных изданий**

**Интернет-ресурсы:**

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).

1. [www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyban](http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball)
2. [www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball](http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball)

**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)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| --- | --- |
| **Умения:** | |
| Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достиженья жизненных и профессиональных целей | Проведение практических занятий; физических занятий  экспертная оценка выполнения практического задания |
| выполнять контрольные нормативы, предусмотренные  государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике,  здоровья и функциональных возможностей своего организм | экспертная оценка выполнения практического задания |
| **Знания:** | |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на общекультурное. Профессиональное. Социальное развитие человека  укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни | экспертная оценка выполнения практического задания |

