

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Приморский индустриальный колледж»

Утверждаю

Зам. директора по УПР

 Е.Н. Золотарева

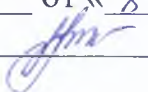
«09» мая 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.09 Физическая культура

программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
для профессии естественнонаучного профиля  
43.01.09 «Повар, кондитер»  
на базе основного общего образования  
с получением среднего общего образования

Рабочая программа утверждена  
на заседании методического объединения  
профессиональных дисциплин  
Протокол № 4 от «8» июня 2020 г.  
 Мироненко И.В.

Программа составлена  
«4» июня 2020 г.

Преподаватель:

 Д.В. Обухов

г. Арсеньев

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» по профессии 43.01.09 Повар, кондитер разработана 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).

Организация-разработчик: КГБПОУ «Приморский индустриальный колледж»

Разработчик:  
Обухов Д.В., преподаватель

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**Стр**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>12</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 Физическая культура

## 1.1. Область применения примерной 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.

**1.2. Место дисциплины в структуре примерной основной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл, связана с освоением профессиональных компетенций по всем профессиональным модулям, входящим в профессию

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины 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.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – **108** часов,

в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – **108** часов;
- самостоятельная работа обучающегося – **0** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b>
<b>Обязательная практическая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b>
в том числе	
контрольная работа	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>0</b>
в том числе:	
- занятия в секциях	<b>0</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачёта</i></b>	

**2.2. 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, практические работы, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>36</b>		
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>36</b>		
	<b>Практические занятия</b> 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 2. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 3. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	36	2	<i>OK 01-06 OK 08</i>
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>36</b>		
<b>Общая физическая подготовка в профессии.</b>	<b>Практические занятия:</b>		2	<i>OK 01-06 OK 08</i>
	1. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений. 3. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений в парах, с предметами. 4. Подвижные игры различной интенсивности.	12		

<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>Практические занятия по лёгкой атлетике</b> 1. Техника бега на короткие и средние дистанции. Эстафетный бег. 2. Техника бега на длинные дистанции. 3. Прыжки в длину и высоту. 4. Воспитание скоростно-силовых качеств.	12	2	<i>OK 01-06</i> <i>OK 08</i>
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия лыжной подготовки:</b> 1. Одновременные одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. 2. Разгон, торможение. Техника падений. 3. Повороты, техника передвижения по повороту. 4. Коньковый ход. Техника передвижения по прямой. 5. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 3000 метров.	12	2	<i>OK 01-06</i> <i>OK 08</i>
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>36</b>		
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. 4. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	36	2	<i>OK 01-06</i> <i>OK 08</i>
	<b>Итоговая аттестация (дифференцированный зачет)</b>			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>		



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, тренажерный зал, оснащенный оборудованием:

- столы теннисные,
- скамейки гимнастические,
- гимнастический козел,
- гантели,
- гири,
- коврик туристический,
- мячи волейбольные,
- маты,
- канат,
- мячи баскетбольные,
- лыжи,
- палки,
- палатка,
- ботинки лыжные,
- ракетка теннисная,
- мячи футбольные,
- скакалки гимнастические,
- сетка волейбольная,
- щит баскетбольный с кольцом,
- мост гимнастический,
- стойки для прыжков в высоту,
- музыкальный центр,
- гимнастические коврики,
- учебные гранаты для метания.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

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

### ***Нормативные документы:***

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480). Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 — Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
3. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
4. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

### ***Основная литература:***

1. Бишаева А. А. Физическая культура учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования — М., Академия, 2018 г.-312 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.
3. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2014.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012

### *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. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).
5. [www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball](http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball)
6. [www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball](http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball)

### **3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по дисциплине: среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы, дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе стажировка в профильных организациях не реже 1 раза в 3 год

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, фронтального и индивидуального устного опросов, оценка уровня физической подготовленности.

<b>Результаты обучения (предметные результаты)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура": умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p>	<p>Оперативный контроль: - оценка уровня физической подготовленности; - наличие наградных дипломов и грамот; - наличие знаков ГТО</p>
<p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>Оперативный контроль: - оценка уровня физической подготовленности</p>
<p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>Оперативный контроль: - оценка уровня физической подготовленности</p>
<p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>Оперативный контроль: - оценка уровня физической подготовленности</p>
<p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Входной контроль: собеседование Оперативный контроль: - оценка уровня физической подготовленности; - устный фронтальный опрос</p>
	<p>Итоговый контроль: - дифференцированный зачёт</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

Результаты (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<b>Личностные результаты</b>		
Готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению	-демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	- готовность вести здоровый образ жизни; -занятия в спортивных секциях; - отказ от курения, употребления алкоголя	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	-забота о своём здоровье и здоровье окружающих	Спортивно-массовые мероприятия, Дни здоровья
Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	- умение ценить прекрасное	Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях
Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной практике	-взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	- проявление общественного сознания	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	- демонстрация интереса к будущей профессии; - выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач - демонстрация желания учиться; - сознательное отношение к продолжению образования в ВУЗе	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности – уважение общечеловеческих и демократических ценностей	Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья.
Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	- умение вести здоровый образ жизни; - осознание потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Спортивно-массовые мероприятия
Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	- оказание первой помощи	Умение правильно оказать первую медицинскую помощь
Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной	- проявление гражданственности, патриотизма; - знание истории своей страны; - демонстрация поведения, достойного гражданина РФ - проявление активной жизненной позиции; - проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ	Внеклассные мероприятия, воспитывающие чувства патриотизма и служению Родины
Готовность к служению Отечеству, его защите	- демонстрация готовности к исполнению воинского долга	Проведение воинских сборов

<b>метапредметные результаты</b>		
Способность использовать межпредметные понятия и Универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин;</li> <li>- осуществление контроля и корректировки своей деятельности</li> </ul>	Контроль за универсальными учебными действиями в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике
<p>–Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности</p> <p>–освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-демонстрация коммуникативных способностей;</li> <li>-умение вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности;</li> <li>-умение разрешить конфликтную ситуацию</li> <li>-демонстрация способности самостоятельно давать оценку ситуации и находить выход из неё;</li> <li>-самоанализ и коррекция результатов собственной работы</li> <li>-демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач</li> </ul>	Наблюдение за ролью студента в группе Соревнования; Конкурсы
Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	<ul style="list-style-type: none"> <li>демонстрация способностей к учебно-исследовательской и проектной деятельности;</li> <li>- умение оценивать свою собственную деятельность, анализировать и делать правильные выводы</li> <li>- умение планировать собственную деятельность</li> </ul>	Подготовка рефератов, докладов, использование электронных источников. Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях
Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	сформированность представлений о различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Деловые игры-моделирование социальных и профессиональных ситуаций

