

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края  
«Крымский индустриально-строительный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура

для профессии среднего профессионального образования:  
43.01.09 Повар, кондитер

2017

Рассмотрена на заседании  
цикловой методической комиссии  
«Точных и естественных наук»  
\_\_\_\_\_И.М.Епихина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ КК КИСТ  
\_\_\_\_\_Н.В.Плошник  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее - СПО) 43.01.09 Повар, кондитер УГПС 43.00.00 Сервис и туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года № 1569, зарегистрированным в Минюсте РФ 22 декабря 2016 года 44898.

Профессиональные стандарты: Повар (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 сентября 2015 г. № 597н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 сентября 2015 г., регистрационный № 38940)), Кондитер (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 сентября 2015 г. № 597н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 сентября 2015 г., регистрационный № 38940)) и Требования, предъявляемые к участникам международных конкурсов WorldSkillsRussia / WorldSkillsInternational по компетенциям «Поварское дело» и «Кондитерское дело».

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Крымский индустриально- строительный техникум

Разработчик:

Строгонова Г.А. преподаватель  
физ.воспитания ГБПОУ КИСТ КК

Рецензенты

Другова И.Г.. учитель физической  
культуры МБОУ СОШ №1

Квалификация по диплому: учитель физической  
культуры

Выдошенко И.В. преподаватель физической  
культуры ГБПОУ КК КТК

Квалификация по диплому: тренер-преподаватель

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

### **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **ОП.09 Физическая культура**

##### **1.1. Область рабочей программы**

Программа учебной дисциплины является частью рабочей программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии СПО 43.01.09 Повар, кондитер.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке по профессии повар, кондитер, в дополнительном профессиональном образовании, по переподготовке кадров и повышения квалификации.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общепрофессиональный цикл

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

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 ( специальности)

**знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии ( специальности);

- средства профилактики перенапряжения

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

учебной нагрузки обучающегося – 40 часов,  
в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 40 часов;

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
практические занятия	40
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего )</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	
Тема 1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала	4		
	Практические занятия			
	Физической культура и её значение в формировании здорового образа жизни. Задачи физической культуры в образовании. Формы организации физической культуры в режиме учебного заведения, во внеурочное время. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий, оказание доврачебной помощи. Пагубное влияние на организм вредных привычек. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.	4	2	ОК 1-11
	Самостоятельная работа			
Тема 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	4		
	Практические занятия	4		
	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Упражнения с гантелями, набивными мячами. Упражнения с мячом. обручем. Упражнения у гимнастической стенки. висы и упоры. Упражнения для коррекции осанки, зрения. Акробатика.			ОК 1-11

	<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Тема 3. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>		
	<b>Практические занятия</b>	5	2	ОК 1-11
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b>			
<b>Тема 4. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>		
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.			ОК 1-11
	<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Тема 5. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	2	ОК 1-11
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. бег 100 м, бег с ускорением. челночный бег, эстафетный бег 4×100м,4×400м. прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега.			
	<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Тема 6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		

<b>Мини-футбол</b>	<b>Практические занятия</b>	4		ОК 1-11
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра вратаря. Эстафеты с мячом.			
	<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Тема 7. Профессионально- прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>		
	<b>Практические занятия</b>	9	2	ОК 1-11
	Упражнения с гантелями (девушки) и гириями юноши. Метание теннисного и волейбольного мяча. Подтягивание на перекладине. Бег с бросанием и ловлей различных предметов. Развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы. Подвижные игры на внимание.			
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	<b>Итого</b>	<b>40</b>		



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

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала:

- скамейки для учащихся;
- мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские;
- скакалки, обруч;
- шведская лестница;
- волейбольная сетка;
- футбольные ворота;
- баскетбольный щит;
- канат;
- гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала:

- скамейки для учащихся;
- перекладина, брусья;
- гимнастический козел;
- гимнастический конь;
- гимнастический мостик;
- гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала:

- скамейки для учащихся;
- станок для мышц верхнего плечевого пояса;
- штанга, гири, гантели;
- помост;
- тренажер для ног;
- зеркало.

Оборудование плоскостных сооружений:

- скамейки для спортсменов;
- игровое поле с травяным покрытием;
- беговые дорожки;
- яма с песком для прыжков в длину;
- трибуна для зрителей.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

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

#### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Селезнева А.И. Основы знаний по физической культуре . Учебное пособие – Ставрополь, «Кавказский край», 2012.
2. Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений. Учебник – М.: «Высшая школа», 2012.
3. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. Учебное пособие – М.: «Высшая школа», 2013.
4. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. – М.: «Аристель», 2012.

##### **Дополнительные источники:**

1. Журналы «Физкультура в школе» .
2. Лечебная физкультура, периодическое издание – М., Академия физической культуры .
3. <http://window.edu.ru/window/catalog/pdf2txt/pid1564>  
<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>  
<http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2object77521.html>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	практические занятия, индивидуальные задания
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии ( специальности)	практические занятия, индивидуальные задания
пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии ( специальности)	практические занятия, индивидуальные задания
<b>Знать:</b> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания
- основы здорового образа жизни.	практические занятия, индивидуальные задания,
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии ( специальности);	практические занятия, индивидуальные задания
- средства профилактики перенапряжения	практические занятия, индивидуальные задания