

Рабочая программа учебного предмета
ОП.09 ФК «Физическая культура»
по профессии
43.01.09. «Повар, кондитер»

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура учебной дисциплины	7
3. Условия реализации программы	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 43.01.09 по профессии Повар кондитер.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина относится к общепрофессиональному циклу, связана с освоением профессиональных компетенций по всем профессиональным модулям, входящим в образовательную программу,

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций

Общие и профессиональные компетенции	Дескрипторы сформированности (действия)	Уметь	Знать
<p>ОК1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p>	<p>Распознавание сложных проблемные ситуации в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации Осуществление эффективного поиска. Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных. Разработка детального плана действий Оценка рисков на каждом шагу Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.</p>	<p>Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; Составить план действия, Определить необходимые ресурсы; Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; Реализовать составленный план; Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>	<p>Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; Методы работы в профессиональной и смежных сферах. Структура плана для решения задач Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
<p>ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной</p>	<p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты. Структурировать отобранную</p>	<p>Определять задачи поиска информации Определять необходимые источники информации Планировать процесс поиска Структурировать получаемую информацию Выделять наиболее значимое в</p>	<p>Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности Приемы структурирования информации Формат оформления</p>

<p>деятельности.</p>	<p>информацию в соответствии с параметрами поиска; Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности</p>	<p>перечне информации Оценивать практическую значимость результатов поиска Оформлять результаты поиска</p>	<p>результатов поиска информации</p>
<p>ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>Использование актуальной нормативно-правовой документацию по профессии (специальности) Применение современной научной профессиональной терминологии Определение траектории профессионального развития и самообразования</p>	<p>Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности Выстраивать траектории профессионального и личностного развития</p>	<p>Содержание актуальной нормативно-правовой документации Современная научная и профессиональная терминология Возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>
<p>ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач Планирование профессиональной деятельность</p>	<p>Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Психология коллектива Психология личности Основы проектной деятельности</p>
<p>ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>	<p>Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке Проявление толерантность в рабочем коллективе</p>	<p>Излагать свои мысли на государственном языке Оформлять документы</p>	<p>Особенности социального и культурного контекста Правила оформления документов.</p>
<p>ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию,</p>	<p>Понимать значимость своей профессии (специальности) Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей.</p>	<p>Описывать значимость своей профессии Презентовать структуру профессиональной деятельности</p>	<p>Сущность гражданско-патриотической позиции Общечеловеческие ценности Правила поведения в ходе</p>

демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.		по профессии (специальности)	выполнения профессиональной деятельности
ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; Обеспечивать ресурсосбережение на рабочем месте	Соблюдать нормы экологической безопасности Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности)	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности Основные ресурсы задействованные в профессиональной деятельности Пути обеспечения ресурсосбережения.
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	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)	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
ОК 9 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Применение средств информатизации и информационных технологий для реализации профессиональной деятельности	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач Использовать современное программное обеспечение	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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Лабораторные практические занятия (если предусмотрено)	40
Самостоятельная учебная работа (всего)	-
зачет	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

№п/п	Наименование тем разделов	Количество часов	Вид занятия	Учебно-наглядное оборудование	Личностные результаты
	5 семестр				
	Лёгкая атлетика 10 часов				
1	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	1	Методико-практическое	Секундомер, флажки, стартовые колодки	
2	Техника прыжка в длину с места.	1	Учебно-тренировочное	Рулетка, флажки	
3	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	Учебно-тренировочное	Рулетка, флажки	
4	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	1	Учебно-тренировочное	Секундомер, флажки	
5	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	1	Методико-практическое	стартовые колодки	
6	Разучивание комплексов специальных упражнений.	1	Учебно-тренировочное		
7	Тематика практических занятий и лабораторных работ.	1	Методико - практическое		
8	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	1	контрольные	Секудамер флажки	
9	Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров – юноши.	1	контрольные		
10	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	контрольные	Рулетка флажки	
	Волейбол 10 часов				
1	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	1	Учебно-тренировочное	Волейбольные мячи.	
2	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	1	Методико-практическое	Сетка.	
3	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	1	Методико-практическое		
4	Отработка тактики игры: в нападении. Нападающие удары.	1	Методико-практическое		
5	Техника нижней подачи и приёма после неё.	1	Учебно-тренировочное		
6	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	1	Учебно-тренировочное		

7	Отработка тактики игры: групповые и командные действия игроков. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	1	Учебно-тренировочное		
8	Передача мяча над собой снизу, сверху.	1	Учебно-тренировочное		
9	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	1	контрольные		
10	Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	1	Методико-практическое		
	6 семестр	1			
	Лыжная подготовка 5 часов				
1	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техника ступающего шага.	1	Учебно-тренировочное	Лыжи, лыжные палки.	
2	Техника попеременных ходов. Прохождение дистанции.	1	Учебно-тренировочное	Трасса .	
3	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции.	1	Методико-практическое		
4	Техника перехода с хода на ход. Прохождение дистанции.	1	Методико-практическое		
5	Выполнение контрольного норматива: Прохождение дистанции 3 км.	1	контрольные		
	Гимнастика 10 часов		Методико-практическое		
1	Техника коррекции фигуры.	1	Учебно-тренировочное	Маты, коврики гимнастические,	
2	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	1	Методико-практическое	скакалка, гимнастическая скамейка,	
3	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	1	Методико-практическое		
4	Оздоровительные системы физического воспитания.	1	Методико-практическое		
5	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1	Учебно-тренировочное		
6	Аэробика: индивидуально подобранные композиции их дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1	Учебно-тренировочное		
7	Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие	1	Методико-практическое		

	технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.				
8	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1	Методико-практическое		
9	Оздоровительные технологии: ходьба и бег.	1	Методико-практическое		
10	Выполнение контрольного норматива: Выполнение комплекса гимнастических упр.	1	контрольные		
	Лёгкая атлетика 5 часов		Учебно-тренировочное		
1	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	1	Учебно-тренировочное	Секундомер, флажки,	
2	Техника прыжка в длину с места.	1	Методико-практическое	Рулетка, флажки	
3	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	Методико-практическое	Рулетка, флажки	
4	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	1	Учебно-тренировочное	Секундомер, флажки	
5	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	1	контрольные	Секудамер флажки	

Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

Лях В.И., Зданевич А.А., Учебник «Физическая культура» Изд-во: «Просвещение» 2018 год

Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2019.

Дополнительная литература.

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2019.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание — Ростов н/Д, 2018.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М., 2017.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб.пособие — Тюмень, 2019. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп — Кострома , 2018.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — М., 2017.

Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2018

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов-ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2018).

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения	Формы и методы оценки
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и	4,8 и	5,9-5,3	6,1
		30 м, с		4,3		Ниже	Выше		Ниже
			17		5,0-4,	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челноч	16	7,3 и	8,0-7,7	8,2 и	8,4 и	9,3-8,7	9,7
		ный бег	17	выше	7,9-7,5	ниже	выше		ниже
		3x10 м, с		7,2		8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки	16	230 и	195-210	180 и	210 и	170-190	160
		в длину с		выше		ниже	выше		Ниже
		места, см	17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минут-	16	1500 и	1300-1400	1100 и	1300 и	1050-	900 и
		ный бег, м		выше		ниже	выше	1200	ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-	900
							1200		
5	Гибкость	Наклон	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и	12-14	7 и ниже
		вперед		15		5	выше		7
		из положе	17		9-12		20	12-14	
		ния стоя, см							
6	Силовые	Подтяги	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и	13-15	6 и ниже
		вания: на		12		4	выше		6
		высокой	17		8-9		18	13-15	
		перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во (девушки)							