

Министерство образования и науки Челябинской области
филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения
«Троицкий технологический техникум» в с.Октябрьское

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
от «25» мая 2022г. №199 о/д
Директор ГБПОУ «ТТТ»
_____ / О.В.Рогель /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 Физическая культура
по профессии: 43.01.09 **Повар, кондитер**

2022г.

Программа учебной дисциплины ФК.00 физическая культура разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования, с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (43.01.09 Повар, кондитер) и примерной основной общеобразовательной программы Физическая культура среднего общего образования одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28 июня 2016г. протокол № 2/16-з

Организация-разработчик: ГБПОУ «Троицкий технологический техникум»
Разработчики: Кламм Андрей Викторович

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии преподавателей общеобразовательных дисциплин ,ОГСЭ и ЕН циклов

Протокол № 9 от 24.05.2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.09 физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии: 43.01.09 Повар, кондитер.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена при наличии среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: раздел «Физическая культура»

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам 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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 48 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 48 часов;

самостоятельной работы обучающегося - часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	46
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе: Виды самостоятельной работы: разработка комплекса упражнений спортивно-оздоровительного характера, подготовка докладов, рефератов, расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			
Тема1. Диагностика функционального состояния организма при регулярном занятии физическими упражнениями.	Содержание учебного материала:		
			-
	Лабораторные работы:	-	
	Практические занятия: Легкая атлетика -бег 100 м-в - челночные бег - прыжок в длину с места - кроссовая подготовка -бег 3000 м-в	10	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, упражнения спортивно-оздоровительного характера, изучение нормативных материалов	-	
	1. «Врачебный контроль, его содержание». 2.«Рациональное питание в профессиональной и спортивной деятельности». 3.Способы самоконтроля функционального состояния организма, физической подготовленности и работоспособности. (индекс Скибински) 4.Оценка своего физического развития и функционального состояния с применением функциональных проб и антропометрических индексов. (проба Генча) 5.Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития. 6. Определение физических возможностей организма (проба Е. Леви-Гориневской)		
Тема 2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	Содержание учебного материала:	-	
			-
	Лабораторные работы:	-	
	Практические занятия: Гимнастика - Акробатика. Кувырки вперед, назад - Стойка на лопатках - Мост из положения лежа на спине - Соединение элементов Спортивные игры Баскетбол - штрафные и дальние броски - действия в защите	36	

	- действия в нападении - взаимодействие игроков Волейбол - тактика игры в защите - тактика игры в нападении - нападающий удар, блокирование удара - взаимодействие игроков Минии футбол -действия играков в защите -действия играков в нападении - учебная игра		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, упражнения спортивно-оздоровительного характера, изучение нормативных материалов	-	
	1.Разработка упражнений утренней гимнастики. 2. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц. 3. Признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. 4. Составить и продемонстрировать упражнения для улучшения координации движений. 5.Оценка работоспособности и адаптационных возможностей организма по П.А.Филеши и Т.В. Пачевой 6 Оценка физического развития (индекс Эрисмана)		
	Зачет, Дифференцированный зачет	2	
	Всего:	48	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины в наличие имеется:

Спортивный зал игровой

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Лыжная трасса

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Переключатель гимнастический

Канат для лазания, с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Маты гимнастические

Скакалка гимнастическая

Планка для прыжков в высоту

Стойки для прыжков в высоту

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Лыжи с креплением

Лыжные ботинки

Лыжные палочки

Аптечка медицинская

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Спортивные игры./ Высшее проф.образование/ изд. «Феникс», 2015г.;

Физическая культура. Конспект лекций А.Сальников (2016.);

Дополнительные источники:

В.И.Лях Физическая культура 10-11 кл. М.Просвещение 2015г.

Интернет-ресурсы.

<http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

<http://sportrules.boom.ru/>

www.pravmin74.ru

[www.edu.ru- Библиотека порталаhttp://festival.1september.ru/articles/557275/](http://www.edu.ru-Библиотекапорталаhttp://festival.1september.ru/articles/557275/)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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
Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль: практические занятия; внеаудиторные самостоятельные работы; соревнования. Промежуточный контроль: практические занятия; тестирование; Итоговый контроль: дифференцированный зачет

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	- демонстрация интереса к будущей профессии в процессе освоения образовательной программы, участия в НОУ, олимпиадах профессионального мастерства, фестивалях, конференциях.	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях, внеурочной деятельности
Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	- обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем; - демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач.	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях, внеаудиторной самостоятельной работе
Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной	- демонстрация способности анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и

деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	ответственность за результаты своей работы	практических занятиях,
Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач	- нахождение и использование информации для эффективного выполнения профессиональных задач	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях, внеаудиторной самостоятельной работе
Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	- демонстрация навыков использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях, внеаудиторной самостоятельной работе
Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях,
Готовить к работе производственное помещение и поддерживать его санитарное состояние	- демонстрация способности анализировать собственную деятельность с соблюдением безопасных условий труда, экологической безопасности, санитарных норм и правил	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях,
Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	- демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности в процессе участия в военно-спортивных соревнованиях, военных сборах	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях, военных сборах