

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

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом  
от «04» февраля 2021 г. № 46 о/д  
Директор ГБПОУ «ТТТ»  
\_\_\_\_\_ О.В. Рогель

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Октябрьское, 2021 г.

Программа учебной дисциплины ОП.09 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 21.01.2021 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОП.09 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>48</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>48</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	46
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
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	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>			
<b>Тема1.</b> <b>Диагностика функционального состояния организма при регулярном занятии физическими упражнениями.</b>	Содержание учебного материала:		
			-
	Лабораторные работы:	-	
	Практические занятия: <b>Легкая атлетика</b> -бег 100 м-в - челночные бег - прыжок в длину с места - кроссовая подготовка -бег 3000 м-в	<b>10</b>	
	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)		
<b>Тема 2.</b> <b>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</b>	Содержание учебного материала:	-	
			-
	Лабораторные работы:	-	
	Практические занятия: <b>Гимнастика</b> - Акробатика. Кувырки вперед, назад - Стойка на лопатках - Мост из положения лежа на спине - Соединение элементов <b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b> - штрафные и дальние броски - действия в защите	<b>36</b>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- действия в нападении</li> <li>- взаимодействие игроков</li> </ul> <b>Волейбол</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тактика игры в защите</li> <li>- тактика игры в нападении</li> <li>- нападающий удар, блокирование удара</li> <li>- взаимодействие игроков</li> </ul> <b>Минии футбол</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-действия играков в защите</li> <li>-действия играков в нападении</li> <li>- учебная игра</li> </ul>		
	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	
	Сдача нормативов		
	<b>Всего:</b>	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](http://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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Знания:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Текущий контроль: практические занятия; внеаудиторные самостоятельные работы; соревнования.</p> <p>Промежуточный контроль: практические занятия; тестирование;</p> <p>Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>

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.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
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 деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	- демонстрация способности анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и 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