

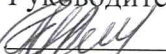
Приложение 4.29


к ПООП по профессии
43.01.09 Повар, кондитер


ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.09 Физическая культура»

2024 г.

Рассмотрена
УМО педагогов общеобразовательных
дисциплин естественно-научного
направления,
протокол №4 от 01.03.2024 г.
Руководитель УМО
 А.А. Конопелько

Согласовано
Старший методист
ГАПОУ КККАТК
 04.03.2024 г.
М.А. Крикливая

Утверждена
Директор ГАПОУ
КККАТК
 04.03.2024 г.
Р.Ю. Метленко

Рассмотрена на заседании педагогического совета,
протокол № 8 от 04.03. 2024 г.

Рабочая программа по дисциплине ОП.09 Физическая культура,
составлена на основе ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер
Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1569 (ред. от 17.12.2020),
зарегистрировано в Минюсте России 22 декабря 2016 г. N 44898,
укрупнённая группа 43.00.00 Сервис и туризм.

Разработчик: Сокаренко Е.А., руководитель физического воспитания



ГАПОУ КККАТК.

подпись

Рецензенты: Труш А.В., МБУ ДО СШ «Юность» ст. Крыловской,



Специалист по физической культуре и спорту(квалификация),
по специальности «физическая культура и спорт».

подпись



Ежова Л. Н., директор МБУ ДО СШ «Юность» ст. Крыловской
специалист по физической культуре и спорту.

подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.09. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина **ОП.09. Физическая культура** является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **43.01.09 Повар, кондитер**.

Дисциплина ОП.09 Физическая культура введена в основную профессиональную образовательную программу за счёт часов вариативной части, что позволяет расширить и углубить подготовку

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Умения: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей,	Умения: описывать значимость своей профессии; применять стандарты антикоррупционного поведения	Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения

применять стандарты антикоррупционного поведения		
ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии.	Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: 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.	Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.
ПК 3.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии с инструкциями и регламентами	Умения: – выбирать, рационально размещать на рабочем месте оборудование, инвентарь, посуду, сырье, материалы в соответствии с инструкциями и регламентами, стандартами чистоты; – проводить текущую уборку рабочего места повара в соответствии с инструкциями и регламентами, стандартами чистоты; – применять регламенты, стандарты и нормативно-техническую документацию, соблюдать санитарные требования;	Знания: – требования охраны труда, пожарной безопасности и производственной санитарии в организации питания; – виды, назначение, правила безопасной эксплуатации технологического оборудования, производственного инвентаря, инструментов, весоизмерительных приборов, посуды и правила ухода за ними; – организация работ по приготовлению холодных блюд, кулинарных изделий, закусок;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объём часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	40
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	36
В т.ч профессионально ориентированное содержание	36
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОП. 09. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	2	ОК 08. ОК 03 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ПК 3.1
	Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии.	1	
	Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности.	1	
	Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии Мастер жилищно-коммунального хозяйства.		
	Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие №1. Выполнение упражнений на развитие ловкости.	1	
	Практическое занятие №2. Выполнение упражнений на развитие ловкости.	1	
	Практическое занятие №3. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре.	1	
Практическое занятие №4. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре.	1		
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	1	ОК 08.

Основы здорового образа жизни	Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.		ОК 03 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ПК 3.1
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие №5. Упражнения на развитие выносливости.	1	
	Практическое занятие №6. Упражнения на развитие выносливости.	1	
	Практическое занятие №7. Выполнение упражнений для снятия психоэмоционального напряжения, возникшего в результате воздействия неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда	1	
	Практическое занятие №8. Выполнение упражнений для снятия психоэмоционального напряжения, возникшего в результате воздействия неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	1	
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала	1	ОК 08. ОК 03 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ПК 3.1
	Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	17	
	Практическое занятие №9. Кросс по пересеченной местности.	1	
	Практическое занятие №10. Кросс по пересеченной местности.	1	
	Практическое занятие №11. Бег на 150 м в заданное время.	1	
	Практическое занятие №12. Бег на 150 м в заданное время.	1	
	Практическое занятие №13. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1	
	Практическое занятие №14. Метание гранаты в цель.	1	
	Практическое занятие №15. Метание гранаты на дальность.	1	
	Практическое занятие №16. Челночный бег 3х10.	1	
	Практическое занятие №17. Прыжки на различные отрезки длины.	1	
	Практическое занятие №18. Выполнение максимального количества элементарных движений.	1	
	Практическое занятие №19. Опорные прыжки через гимнастического козла и коня.	1	
	Практическое занятие №20. Упражнения на снарядах.	1	
	Практическое занятие №21. Упражнения на снарядах.	1	
Практическое занятие №22. Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время.	1		
Практическое занятие №23. Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время.	1		
Практическое занятие №24. Ходьба по гимнастическому бревну.	1		
Практическое занятие №25. Ходьба по гимнастическому бревну.	1		
Тема 1.3. Физкультурно-	Содержание учебного материала		ОК 08. ОК 03
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	11	

оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практическое занятие №26. Упражнения с гантелями.	1	ОК 06 ОК 07 ОК 08 ПК 3.1
	Практическое занятие №27. Упражнения с гантелями.	1	
	Практическое занятие №28. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
	Практическое занятие №29. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
	Практическое занятие №30. Акробатические упражнения.	1	
	Практическое занятие №31. Акробатические упражнения.	1	
	Практическое занятие №32. Упражнения в балансировании.	1	
	Практическое занятие №33. Упражнения в балансировании.	1	
	Практическое занятие №34. Упражнения на гимнастической стенке.	1	
	Практическое занятие №35. Упражнения на гимнастической стенке.	1	
	Практическое занятие №36. Преодоление полосы препятствий.	1	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	2	
		Всего:	40

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должен быть предусмотрен следующий специальный спортивный объект:

Спортивный зал

Ноутбук учителя с периферией (лицензионное программное обеспечение Microsoft Office, образовательный контент, система защиты от вредоносной информации) - 1 шт., принтер-1 шт., система хранения вещей обучающихся (вешалки) - 2 шт., скамья - 6 шт., стеллаж для инвентаря – 1 шт.; учебное оборудование: защитная сетка на окна – 1 шт., мяч футбольный - 3 шт., мяч волейбольный – 12 шт.; мяч баскетбольный – 7 шт., насос для накачивания мячей с иглой – 1 шт., свисток – 1 шт., секундомер – 2 шт., система для перевозки и хранения мячей – 2 шт., скамейка гимнастическая универсальная – 4 шт., стенка гимнастическая – 2 шт., перекладина навесная универсальная – 1 шт., крепление для канатов – 1 шт., канат для лазания – 1 шт., обручи – 10 шт., набивные мячи – 3 шт., скакалка – 10 шт., дорожка для прыжков в длину – 1 шт., комплект гирь – 1 шт., набор кеглей – 1 шт., скакалки – 10 шт., теннисный стол – 1 шт., теннисные мячи – 2 шт., ракетки для пинпонга – 4 шт., шашки – 10 наборов, шахматы – 10 наборов, спортивная форма - 4 комплекта, фишки для разметки - 1 набор, табло игровое (перекидное) – 1 шт., конус игровой – 3 шт., лестница координационная (12 ступеней), гантели обрезиненные 2 кг – 2 шт., гантели обрезиненные 3 кг – 2 шт., набор бадминтона – 1 шт.

Тренажерный зал

учебное оборудование:

дорожка гимнастическая (состоит из гимнастических матов) – 1 шт., бревно гимнастическое напольное – 1 шт., тренажеры на различные группы мышц - 4 шт.; штанга – 2 шт.; гантели - 10 шт.; стол для армспорта – 1 шт., боксерские мешки – 2 шт., мат гимнастический прямой – 20 шт., скамья горизонтальная атлетическая – 1 шт., конь гимнастический – 1 шт., мост гимнастический подкидной – 1 шт., козел гимнастический – 1 шт., гимнастические палки – 17 шт., степ-платформа – 1 шт.

Баскетбольная площадка

учебное оборудование: кольцо баскетбольное – 2 шт.; сетка баскетбольная – 1 шт.; ферма для щита баскетбольного – 2 шт., щит баскетбольный – 2 шт.; мяч баскетбольный – 2 шт.

Волейбольная площадка

учебное оборудование: стойки волейбольные с волейбольной сеткой – 1 экз., разметка для площадки, мяч волейбольный – 1 шт.

Спортивная площадка

учебное оборудование: стойки для прыжков в высоту – 1 шт., измеритель высоты установки – 1 шт., планки для прыжков в высоту – 1 шт., лекоатлетический комплекс для сдачи норм ГТО – 1 шт., рулетка измерительная – 1 шт., гранаты для метания 500 гр. – 3 шт., гранаты для метания 700 гр. – 3 шт., ядро 3 кг – 1 шт., ядро 4 кг – 1 шт., колодки для старта – 1 шт., мяч для метания – 1 шт., барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский – 1 шт., палочка эстафетная – 1 шт., комплект гантелей – 1 шт., стартовые флажки – 3 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

учебное оборудование: ворота для мини-футбола/гандбола - комплект из 2-х ворот.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2018. — 236 с.

2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. — М.: Дрофа, 2018. — 316 с.

3. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2019. — 223 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. — 148 с

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. –Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>

5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>

7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

11. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С.В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»

12. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н.17 Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»

13. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС«IPRbooks»

3.2.2. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: www.minstm.gov.ru

2. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс]. URL: www.edu.ru

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: www.olympic.ru.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения	Менее 70 % правильных ответов - «неудовлетворительно» 70%-80% - «удовлетворительно» 80%-90% - «хорошо» 90%-100% «отлично»	оценка выполнения заданий в тестовой форме
Умения:		

Разработчик:

Сокаренко Е.А., руководитель физического воспитания ГАПОУ КККАТК.