

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное образовательное учреждение Астраханской области
высшего образования
«Астраханский государственный архитектурно-строительный университет»
ЕНОТАЕВСКИЙ ФИЛИАЛ
(Енотаевский филиал ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОП.09. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии
среднего профессионального образования

43.01.09 Повар, кондитер

Квалификация: Повар <---> Кондитер

2020г.

ОДОБРЕНА
Методическим
объединением
профессионального цикла
Протокол № 5
от «24» апреля 2020 г.
Председатель методического
объединения
ЗЧ / Кондратьева С.Т.
«24» апреля 2020г.

РЕКОМЕНДОВАНА
Педагогическим советом
Енотаевского филиала
ГАОУ АО ВО АГАСУ
Протокол № 5
от «24» апреля 2020 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор Енотаевского
филиала ГАОУ АО ВО
«АГАСУ»:
В.Г.
/Кузнецова В.Г. /
«24» апреля 2020г.

Составитель: преподаватель Буряков В.Ю. /Буряков В.Ю./

Рабочая программа разработана на основе требований:
- ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ФГОС среднего профессионального образования, утвержденного 9 декабря 2016
г. Приказом №1569 Министерства образования и науки Российской Федерации
Учебного плана на 2020-2023 уч.год

Согласовано:

Методист

Енотаевского филиала ГАОУ АО ВО «АГАСУ» Кондратьева Ю.И.

Библиотекарь: Манжурова Т.Е. /Манжурова Т.Е. /

Заместитель директора по УПР Стрелкова Н.А. /Стрелкова Н.А.

Специалист УМО СПО Зайченко Е.А. /Зайченко Е.А.

Рецензент:

М.К. Каштанникова

(должность, место работы)

Каштанникова М.К.
подпись

Принято УМО СПО:

Начальник УМО СПО Коченов С.И.

Подпись

И.О.Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины общепрофессионального цикла ОП.09 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1569 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования» по профессии 43.01.09 Повар, кондитер для подготовки квалифицированных рабочих, служащих

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать:

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учётом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 40 часов, в том числе: - обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 40 часов.

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
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	38
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	Учебным планом не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

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

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Уровень усвоения</i>
1	2	3	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Практические занятия Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	6	2
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка в профессии.	Содержание учебного материала Практические занятия: 1. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений. 3. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений в парах, с предметами. 4. Подвижные игры различной интенсивности.	8	2
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала Практические занятия по лёгкой атлетике 1. Техника бега на короткие и средние дистанции. Эстафетный бег. 2. Техника бега на длинные дистанции. 3. Прыжки в длину и высоту. 4. Воспитание скоростно-силовых качеств	4 4 4 4	2
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и	Содержание учебного материала	8	2

содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практические занятия: 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. 4. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств..		
	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	
	Всего	40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен Спортивный зал и Спортивная площадка

Оборудование:

- см. справку МТО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы:

Основная литература:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Электронная библиотека Образовательно-издательского центра «Академия»:
Физическая культура Бишаева А.А. <http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/215091/>

Дополнительная литература:

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2014.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе выполнения лабораторных работ, тестирования, устного опроса, проверки выполнения самостоятельной работы

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки. - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p style="text-align: center;">Текущий контроль: - сдача нормативов - индивидуальный и фронтальный опрос в ходе практических занятий, контроль выполнения индивидуальных и групповых заданий.</p> <p style="text-align: center;">Итоговый контроль</p>