

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Крым «Сакский технологический техникум»

«Утверждаю»  
Директор ГБПОУ РК  
«Сакский технологический  
техникум»  
А.Ю. Волкова




Приказ № 11 от « 14 » июня 20 17 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УПР  
Е.Н. Авлас

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.09. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия: 43.01.09 Повар, кондитер

Рассмотрена на заседании методической комиссии  
общепрофессионального и профессионального  
цикла по профессиям естественнонаучного профиля  
профессионального образования  
протокол № 11 от « 13 » июня 20 17 г.  
Председатель МК  М.С. Соловей

Рабочая программа общепрофессиональной учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, УГП 43.00.00.Сервис и туризм.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Сакский технологический техникум»

Разработчик: Ревякина Ольга Викторовна – преподаватель физической культуры Государственного бюджетного профессионального учреждения Республики Крым «Сакский технологический техникум»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 09. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа общепрофессиональной учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, УГП 43.00.00 Сервис и туризм.

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

**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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Учебной нагрузки, всего: 48 часов, в том числе:

занятий во взаимодействии с преподавателем 40 часов;

самостоятельной работы обучающихся 8 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	<b>48</b>
<b>Занятия во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>40</b>
в том числе:	
практические занятия	38
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>8</b>
в том числе:	
- развитие выносливости и силовых качеств в рамках норм ГТО	8
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.09. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	1	2
	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.		
	Практические занятия	5	2-3
	1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100м.		
	2 Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
	3 Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение специальных беговых упражнений.		
	4 Выполнение ОРУ с отягощениями. Техника выполнения тройного прыжка.		
	5 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Совершенствование техники метания в цель. Зачет.		
Самостоятельная работа обучающихся Развитие выносливости в рамках норм ГТО (бег на короткие дистанции)	1		
<b>Тема 2. Мини-футбол</b>	Практические занятия	6	2-3
	1 Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
	2 Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча		
	3 Совершенствование техники перемещений и ведения мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие выносливости в рамках норм ГТО (стрельба из положения сидя или лежа)	1	
<b>Тема 3. Баскетбол</b>	Практические занятия	4	2-3
	1 Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками.		
	2 Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. Выполнение комплекса УТГ. Бросок		

		мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.		
<b>Тема 4. Гимнастика</b>	Практические занятия		4	2-3
	1	Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.		
	2	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений в 3 строя.		
	3	Комплекс кувырков (кувырки вперед, назад). Упражнения на гибкость, прыжки на скакалке.		
<b>Тема 5. Волейбол</b>	Содержание учебного материала		1	
	1	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		2
	Практические занятия		13	2-3
	1	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину		
	2	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.		
	3	Выполнение ОРУ в волейболе		
	4	Совершенствование техники нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие выносливости и силовых качеств в рамках норм ГТО (подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине, рывок гири, наклоны вперед из положения стоя, прыжки в длину, бег по пересеченной местности, метание спортивного снаряда, бег на дистанцию 2км.)		6	
<b>Тема 6. Сдача контрольных нормативов</b>	Дифференцированный зачет		6	3
	1	Отжимание. Упражнения на гибкость		
	2	Упражнения на пресс. Челночный бег.		
	3	Прыжок в длину с места		
	4	Прыжки со скакалкой		
<b>Всего</b>		<b>48</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, обеспечивающего единовременную пропускную способность не менее 25 чел в час.

№	Спортивный инвентарь и оборудование	Кол-во
1	Мяч волейбольный	4
2	Мяч баскетбольный	5
3	Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	2
4	Сетка волейбольная	1
5	Скакалки	3
6	Гимнастические маты	7
7	Щиты баскетбольные	3
8	Гимнастическая стенка	5
9	Обручи гимнастические	5

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл.- М.; «Просвещение», 2012. - 237с



## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<b>Умения:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	-выполнение индивидуального подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы атлетической гимнастики; - самоконтроль при выполнении физических упражнений; - преодоление искусственных и естественных препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах на занятиях физической культурой.
<b>Знания:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- основы здорового образа жизни	- указание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - разработка правил и способов планирования системы занятий физическими упражнениями.



