Частное профессиональное образовательное учреждение
Вологодский кооперативный колледж

Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура

43.01.09 Повар, кондитер

Форма обучения: очная

Вологда, 2019 год

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол № 2 от 07.10.2019г.
Председатель цикловой комиссии
_____ Петрова С.А.

Утверждаю
Зам. директора по учебной работе
_____ А.А. Дроздова

Согласовано
Зам.директора по методической работе
_____ А.А. Русина

Организация разработчик: ЧПОУ Вологодский кооперативный колледж

Разработчики: Березина Я.С., преподаватель ЧПОУ Вологодский кооперативный колледж

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС СПО) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС и потребностям рынка труда. Рекомендуется для использования в учебном процессе.

ПК Вологодская трапеза
Председатель правления _____ Корная Л.Ф.
Место работы, должность подпись Ф.И.О.

МП
ПК «Вологодская трапеза»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: учебная дисциплина относится к общепрофессиональным дисциплинам

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	– 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 специальности	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины по очной форме обучения:

Объем образовательной программы учебной дисциплины обучающегося **40** часа, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем **38** часов;

самостоятельной работы обучающегося **2** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**40**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**38**
в том числе:	
практические работы	38
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**2**
Промежуточная аттестация	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
Раздел 1.	**Научно-методические основы формирования физической культуры личности**		
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**		
	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		ОК 08
	Практические занятия		
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики. Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц	2	

	брюшного пресса.		
Раздел 2.	**Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**		
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**		
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		ОК 08
	Практические занятия		
	Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой.	2	
	Техника бега на средние дистанции. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой.	2	
	Техника бега на длинные дистанции. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой.	2	
	Техника спортивной ходьбы. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой.	2	
	Прыжки в длину. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.	2	
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**		
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		ОК 08
	Практические занятия		
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.	2	
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.	2	
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах с предметами.	2	
Тема 2.3. Спортивные игры	**Содержание учебного материала**		
	Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча**:** двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди,		ОК 08

	«высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Практические занятия		
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в баскетбол.	2	
	Тренировочные игры в баскетбол. Двусторонняя игра. Воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений в процессе занятий спортивными играми.	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в волейбол.	2	
	Тренировочные игры в волейбол. Двусторонняя игра. Воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений в процессе занятий спортивными играми.	2	
Раздел 3.	**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**		
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ		ОК 08

	профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Практические занятия		
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	
Самостоятельная работа обучающихся: Работа над учебным материалом, ответы на контрольные вопросы; подготовка сообщений. Совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта. Самостоятельная разработка содержания занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.		**2**	
	Всего:	**40**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки: гантели; тренажеры; гири; баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи; скакалки; гимнастические коврики; скамейки; секундомеры; ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательст-во Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/437146.
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/433532.

Дополнительные источники

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/439006.

Internet – ресурсы

№ п/п	Наименование ресурса	Электронный адрес
1	Сайт Министерства спорта Российской Федерации	https://www.minsport.gov.ru/
2	Сайт Департамента физической культуры и спорта Вологодской области	https://depsport.gov35.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

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**
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержка необходимого уровня физической подготовленности	– Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – Умение применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности – Умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности	Экспертная оценка результатов деятельности в процессе выполнения практических занятий.