Министерство образования и науки Челябинской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус»

(ГБПОУ «ВАТТ-ККК»)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общепрофессионального цикла, образовательной программы среднего профессионального образования по профессии среднего профессионального образования

**43.01.09 «Повар, кондитер»**

2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями:

* Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) получаемой профессии **43.01.09 Повар, кондитер,** утвержденного приказом Минпросвещения России от 09.12.2016г N 1569 (ред. от 03.07.2024) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **43.01.09 Повар, кондитер**" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2016г N 44898) ;
* Приказа Минпросвещения России, утвержденного от 03 июля 2024 года № 464 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 9 августа 2024 г., регистрационный № 79088);
* Программы профессионального воспитания и социализации ГБПОУ «Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус» и рабочей программы воспитания по профессии **«43.01.09 Повар, кондитер»**;
* Приказа Министерства просвещения Российской Федерации   
  № 762 от 24 августа 2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
* на основе Примерной образовательной программы среднего профессионального образования образовательной программы по профессии **«43.01.09 Повар, кондитер»**, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО ИРПО).

**Организация – разработчик**: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус» (ГБПОУ «ВАТТ-ККК»).

**Рассмотрено и утверждено**

**Протоколом педагогического совета**

**ГБПОУ «ВАТТ-ККК»**

**Протокол № 7 от 28.06.2024 г.**

Разработчик: Тырин С.Б., преподаватель.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……………………………..стр.** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………….стр.** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…..………………………….стр.** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……………………………..стр.** |  |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.09 «Физическая культура / адаптационная физическая культура»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОП.09 «Физическая культура / адаптационная физическая культура»является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **43.01.09 «Повар, кондитер».**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01-06,   
ОК 08-10.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС:**

Учебная дисциплина «Физическая культура / адаптационная физическая культура» входит в цикл социально-гуманитарных дисциплин.

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ОК*[[1]](#footnote-1)*** | **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 данной профессии | 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. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебная нагрузка обучающегося | Количество часов |
| максимальная | 40 |
| Самостоятельная учебная работа | 0 |
| Обязательная аудиторная: |  |
| всего занятий | 40 |
| теоретическое обучение | 6 |
| лаб. и практ. занятий |  |
| практическая подготовка |  |
| курсовые работы | 0 |
| консультации | 0 |
| промежуточная аттестация | 0 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч.** |
| **2 курс (3семестр)** | | **10** |
| **Раздел 1. Знания о профессионально-прикладной физической культуре** | **Содержание учебного материала**  **Теоретическое обучение** | **4** |
| Тема 1.1. Физическая культура в организации профессиональной деятельности человека | Физическая культура - социальный феномен общества. Характеристика условий и характера труда. Составление профессиограммы (ОУД13 Основы безопасности и защиты Родины) | 2 |
| Тема 1.2. Характеристика профессиональных заболеваний повара, кондитера. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры | Определение и характеристика профессиональных заболеваний. Методика профилактики средствами физической культуры | 2 |
| **Раздел 2. Тестирование уровня развития основных физических качеств студентов** | **Содержание учебного материала** |  |
| **Лабораторно-практические занятия, практическая подготовка** | **4** |
| Тема 2.1. Комплексы упражнений адаптивной гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний повара | Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые для профилактики профессиональных заболеваний **(**ОУД. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) | 4 |
| **Промежуточная аттестация** | **Зачет по сдаче контрольных нормативов** | **2** |
|  | **2 курс (4 семестр)** |  |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала** |  |
| **Лабораторно-практические занятия, практическая подготовка** | **10** |
| Тема 4.1.Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря. Строевые приемы с лыжами | Основы техники безопасности. Подбор лыжного инвентаря. Строевые приемы**(**ОУД. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) | 2 |
| Тема 4.2.Основные способы передвижения. Попеременный двухшажный ход | Техника выполнения способов передвижения. Применение основных способов передвижения в различных условиях скольжения | 2 |
| Тема 4.3.Повороты на лыжах: переступание, полуплуг | Основные способы и техника поворотов на лыжах переступанием, полуплугом | 2 |
| Тема 4.4.Подъемы и спуски на лыжах, торможения | Основные способы и техника выполнения подъемов и спусков с горы, лыжные эстафеты | 2 |
| **Промежуточная аттестация** | **Зачет по сдаче контрольных нормативов** | 2 |
|  | **3 курс (5 семестр)** |  |
| **Лабораторно-практические занятия, практическая подготовка** | **10** |
| Тема 5.1. Правила игры, судейство. Стойка и перемещения. Верхняя и нижняя прямая подача | **Теоретическое обучение: Т.Б.**Основные правила игры, судейство. Стойки и перемещения по площадке. Техника выполнения верхней и нижней подачи мяча в разные зоны | 2 |
| Тема 5.2.Передачи мяча двумя руками сверху. Прием мяча сверху | Техника передачи и приема мяча двумя руками сверху: у стены на месте, в парах на месте, в движении, через сетку | 2 |
| Тема 5.3. Передачи мяча двумя руками снизу. Прием мяча снизу | Техника передачи и приема мяча двумя руками снизу: у стены на месте, в парах на месте, в движении, через сетку (МДК 03-01 Техническое обслуживание, ремонт наладки пускозащитной аппаратуры) | 2 |
| Тема 5.4. Техника нападения, блокирования, защиты мяча. Прямой нападающий удар | Техника нападающего удара: на месте у стены, в парах на месте, в прыжке. Техника блокирования | 2 |
| **Промежуточная аттестация** | **Зачет по сдаче контрольных нормативов** | 2 |
|  | **3 курс (6 семестр)** | **10** |
| **Лабораторно-практические занятия, практическая подготовка** | **8** |
| Тема 6.1. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег 60м,100 м, 200м | Низкий старт. Техника бега на короткие дистанции **(**ОУД. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) | 2 |
| Переменный и повторный бег. Бег 60м, 100м, 200м на результат | 2 |
| Тема 6.2. Бег на средние дистанции. Бег 300м,500 м-девушки,  500м,800 м-юноши | Специальные беговые упражнения. Техника бега; финиш на средние дистанции. Бег 500 м-девушки, 800 м-юноши | 2 |
| Тема 6.3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места | Техника прыжка с разбега, с места, в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места, с разбега (ОУД13 Основы безопасности и защиты Родины) | 2 |
| **Промежуточная аттестация** | **Зачет по сдаче контрольных нормативов** | **2** |
| ***Всего:*** |  | **6/34/40** |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств, упражнений);

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.** **Материально-техническое обеспечение**

**Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

• стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, , скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры , ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

• кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

**Открытый стадион широкого профиля:**

• стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и.т.п.).

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А.Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-e изд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст: непосредственный

2.Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

* + 1. **Основные электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143

2. Ягодин, В. В.  Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**[[2]](#footnote-2) | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Основы здорового образа жизни;  Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения | Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. | **Промежуточная аттестация**  в форме дифференцированного зачета.  Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:  -письменных/ устных ответов,  -тестирования |

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)