**Приложение IV.9.1**

**к ООП по профессии**

**43.01.09 Повар, кондитер**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Областной многопрофильный техникум»**

**Рабочая программа**

**учебной дисциплины**

**\_\_\_ОП.09 Физическая культура (адаптационная)\_\_\_**

**по профессии \_43.01.09. Повар, кондитер**

**Ардатов**

**2019г.**

Рассмотрено на заседании методической комиссии

преподавателей спецдисциплин и мастеров п/о

Протокол №\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Кошечкина Е.Г./

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

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Областной многопрофильный техникум»

(ГБПОУ Областной многопрофильный техникум)

Разработчик: Крылов В.В. преподаватель ГБПОУ Областной многопрофильный техникум

***СОДЕРЖАНИЕ***

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ 4**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **8** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3.** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ** | **14** |
| **4.** | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ** | **16** |
|  | **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В** | **18** |
| **ДРУГИХ ООП** |  |

***1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ***

***ДИСЦИПЛИНЫ***

**1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО **по профессии**

**43.01.09 Повар, кондитер**

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

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

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

* + **результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**
* роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Общие и* | *Дескрипторы* |  |  |
| *профессиональные* | *сформированности* | *Уметь* | *Знать* |
| *компетенции* | *(действия)* |  |  |
| ОК 1  Выбирать  способы решения задач  профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | Распознавание  сложных проблемных  ситуации в различных контекстах.  Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной  деятельности  Определение  этапов решения задачи.  Определение  потребности в  информации | Распознавать  задачу и/или  проблему в  профессиональном  и/или  социальном  контексте;  Анализировать  задачу и/или  проблему и  выделять её  составные  части;  Правильно | Актуальный  профессиональный  и  социальный  контекст, в  котором  приходится  работать и  жить;  Основные  источники  информации и  ресурсы для  решения задач и |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Осуществление  эффективного поиска.  Выделение всех  возможных источников  нужных ресурсов, в том  числе  неочевидных.  Разработка детального  плана действий  Оценка рисков на  каждом шагу  Оценивает плюсы  и минусы полученного  результата, своего плана  и его реализации,  предлагает критерии  оценки и рекомендации по  улучшению плана. | выявлять и  эффективно  искать  информацию,  необходимую для  решения задачи  и/или проблемы;  Составить  план действия,  Определить  необходимые  ресурсы;  Владеть  актуальными  методами  работы в  профессиональной  и смежных | проблем в  профессионально  м и/или  социальном  контексте.  Алгоритмы  выполнения  работ в  профессионально  й и смежных  областях;  Методы  работы в  профессиональной  и смежных  сферах.  Структура  плана для |
| ОК 2  Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации,  необходимой для  выполнения задач профессиональной  деятельности. | Планирование  информационного  поиска изширокогонабора  источников, необходимого  для выполненияпрофессиональных задач  Проведение анализа  Полученной информации,  выделяет в ней главные аспекты.  Структурировать  отобранную информацию  в соответствии с параметрами поиска;  Интерпретация  полученной информации в  контексте профессиональной  деятельности | Определять  задачи поиска  информации  Определять  необходимые  источники  информации  Планировать процесспоиска  Структурировать  получаемую  информацию  Выделять  наиболее  значимое в  перечне  информации  Оценивать  Практическую значимость  результатов  поиска. Оформлять  результаты  поиска | Номенклатура  информационных  источников  применяемых в  профессиональной деятельности  Приемы  структурирования  информации  Формат  оформления  результатов  поиска  информации |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ОК 3 | Использование | Определять | Содержание |
| Планировать и  реализовывать  собственное  профессиональное и  личностное  развитие. | актуальной нормативно-  правовой документацию  по профессии  (специальности)  Применение  современной научной  профессиональной  терминологии  Определение  траектории  профессионального  развития и  самообразования | актуальность  нормативно-  правовой  документации в  профессионально  й деятельности  Выстраивать  траектории  профессионального  и личностного  развития | актуальной  нормативно-  правовой  документации  Современная  научная и  профессиональная  терминология  Возможные  траектории  профессионального  развития и  самообразования |
| ОК 4  Работать в  коллективе и  команде, эффективно  взаимодействовать  с коллегами,  руководством, клиентами. | Участие в деловом  общении для эффективного решения деловых задач;  Планирование профессиональной деятельность | Организовывать  Работу коллектива и  команды;  Взаимодействовать с  коллегами, руководством, клиентами. | Психология  коллектива  Психология  личности  Основы  проектной  деятельности |
| ОК 5  Осуществлять  устную и  письменную  коммуникацию на  государственном  языке с учетом  особенностей  социального и  культурного  контекста. | Грамотно устно и  письменно излагать свои  мысли по  профессиональной  тематике на  государственном языке  Проявление  толерантность в рабочем  коллективе  Понимать  значимость своей  профессии (специальности)  Демонстрация  поведения на основе  общечеловеческих  ценностей. | Излагать свои мысли нагосударственном  Языке. Оформлять документы. Описывать значимость своей профессии.  Презентовать структуру  профессиональной деятельности  по профессии  (специальности) | Особенности социального и  культурного  контекста  Правила  оформления  документов.  Сущность  Гражданско-патриотической позиции. Общечеловеческие ценности  Правила  поведения в ходе  выполнения  профессиональной деятельности |
| ОК 6  Проявлять  гражданско-патриотическую  позицию,  демонстрировать  осознанное  поведение на основе  общечеловеческих  ценностей. |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ОК 7 | Соблюдение правил | Соблюдать | Правила |
| Содействовать  Сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в Чрезвычайных ситуациях. | Экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; Обеспечивать  ресурсосбережение на  рабочем месте. | нормы  экологической  безопасности  Определять  направления  ресурсосбережения  в рамках  профессиональной  деятельности по  профессии  (специальности) | экологической  безопасности при  ведении  профессиональной  деятельности  Основные  ресурсы  задействованные  в  профессиональной  деятельности  Пути  обеспечения  ресурсосбережения |
| ОК 8  Использовать  средства физической  культуры для  сохранения и  укрепления здоровья  в процессе  профессиональной  деятельности и  поддержание  необходимого уровня  физической  подготовленности. | Сохранение ииспользование  средств  физической культуры  Поддержание  уровня  физической  подготовленности  для  успешной  реализации  профессиональной  деятельности | Использовать  оздоровительную  деятельность для  укрепления  здоровья,  достижения  жизненных  и профессиональных  целей; Применять  рациональные  приемы двигательных функций | Роль  общекультурном,  профессиональном  и социальном  развитии  человека; Основы  здорового  образа  жизни; Условия  профессиональной  деятельности и  зоны  риска  физического здоровья |

* 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вид учебной работы | Объем часов |
|  | Образовательная нагрузка | **40** |
|  | уроки |  |
|  | практические занятия | **38** |
|  | Самостоятельная работа | **2** |
|  | **Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета** | |
|  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | ***4*** |
| **Раздел 1.**  **Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | | **13** |  |
| **Теоретические занятия** |  | **2** |  |
| **Тема 1.1.**  **Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО** | **Содержание учебного материала:**  Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.  Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. | 1 |  |
| **Тема 1.2.**  **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.** | **Содержание учебного материала:**  Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового об­раза жизни. Двигательная активность.  Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособно­стью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | 1 |
|  | **Практические занятия** | **11** |  |
| **Тема 1.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки** | **1.3.1. Методико-практическое занятие №1**  Выполнение комплексов упражнений для формирования и коррекции осанки при конкретном нарушении функций ОДА  **1.3.2.Методико-практическое занятие №2.**  Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предмета. Адаптация к физической нагрузке. Дыхательные упражнения. Упражнения на внимание. Упражнения в равновесии.  **1.3.3.Методико-практическое занятие** **№3.**  Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и поддержание функциональных систем организма  **1.3.4.Методико-практическое занятие** **№4.**  Выполнение комплексов упражнений ЛФК. Проведение части комплекса с учебной группой.  **1.3.5.Методико-практическое занятие** **№5.**  Выполнение комплексов упражнений для профилактики плоскостопия и др.заболеваний ОДА | 1  1  1  1  1 | 2 |
| **Тема 1.4.**  **Методика составления и проведения занятий физическими упражнениями гигиенической направленности** | **1.4.1. Практическое занятие** **№6.**  Техника и особенности оздоровительной ходьбы и бега. Беговые упражнения.  Регулирование нагрузки при разминочном беге.  **1.4.2. Практическое занятие** **№7.**  Развитие общей выносливости. Порог анаэробного обмена (ПАНО).  **1.4.3. Практическое занятие** **№8.**  Индивидуальные специальные упражнения по назначению. Упражнения на общую, специальную выносливость.  **1.4.4. Практическое занятие** **№9.** Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. | 1  1  1  1 | 2 |
| **Тема 1.5. Принципы здоровьесбережения и ценностного отношения к своему здоровью** | **1.5.1. Практическое занятие №10.**  Определение содержания и методик индивидуальных физических упражнений по показаниям здоровья.  **1.5.2. Практическое занятие №11.**  Поднимание и опускание туловища в положении лежа. Приседания за 1 минуту. Подтягивание. Отжимание от скамейки. Лежа на животе положение «лодочка». Лежа на спине - удержание ног под углом 45. Гибкость сидя на полу-наклон вперед (см).  Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) | 1  1 | 2 |
| **Раздел 2.**  **Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | **17** |  |
| **Тема 2.1. Общая**  **физическая подготовка**  **Тема 2.2. Оздоровительная лыжная подготовка.**  **Скандинавская ходьба** | **2.1.1. Практическое занятие №12.**  Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Совершенствование техники общефизических упражнений.  **2.1.2. Практическое занятие №13.** Овладение техникой прыжковых упражнений.  Повышение уровня ОФП. Обучение технике прыжка в длину с места.  **2.1.3. Практическое занятие №14.**  Повышение уровня ОФП.  Упражнения с собственным весом (подтягивание, отжимание, приседания, прыжковые упражнения), упражнения в парах. | 1  1  1 | 2 |
| **2.2.1. Практическое занятие №15.**  Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Основы биомеханики лыжных ходов.  **2.2.2. Практическое занятие №16.**  Повороты на месте, торможения, спуски и подъёмы. Скандинавская ходьба.  **2.2.3. Практическое занятие №17.**  Лыжные ходы. Прохождение учебного круга. Скандинавская ходьба. | 1  1  1 | 1 |
| **Тема 2.3. Адаптированные спортивные и подвижные игры** | **2.3.1. Практическое занятие №18.**  Подвижные игры  Игры на занятиях адаптивной физической культуры. Быстро по местам. Кто самый меткий. К своим флажкам. Не попадись. Передача мячей. Мяч соседу. Метко в цель. Подвижная цель. Запрещенное движение. Перемена мест. Обгони мяч. Передача мячей в шеренгах.  **2.3.2. Практическое занятие №19.**  Групповые физкультурно-массовые занятия  Игры для физкультурно-массовых и спортивных мероприятий (в группах общей физической подготовки. Не попадись. Переправа. Метка в цель. Передача мячей в колоннах. Запрещенное движение. Пустое место. Попади в движущую цель.  **2.3.3. Практическое занятие №20.**  Эстафеты  Эстафеты: Эстафета по кругу. Перестрелка. Эстафета баскетбольная. Борьба в квадратах. Перетягивание каната. Невод. Сумей догнать. Борьба за мяч, и другие. Эстафеты с бегом.  **2.3.4. Практическое занятие №21.**  **Бадминтон.** Парные игры. Правила игры.  **2.3.5. Практическое занятие№22.**  **Баскетбол**  Обучение элементам техники игры в баскетбол.  Техника нападения. Стойка баскетболиста. Передвижения приставными шагами лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед. Прыжки толчком одной ноги, двух ног. Остановки прыжком и двумя шагами. Повороты на месте, вперед, назад. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения по технике.  **2.3.6. Практическое занятие №23.**  Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Техника защиты.  **2.3.7. Практическое занятие №24.**  Техника защиты в баскетболе.  Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Передвижение в защитной стойке лицом и спиной вперед, боком (правым, левым) вперед. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.  **2.3.8. Практическое занятие №25.**  Ловля мяча двумя руками, на уровне груди; «высокого мяча»; с отскоком от пола; на месте и в движении. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.  Передача мяча двумя руками, от груди; сверху; с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой: от плеча, снизу, сбоку. Передача мяча на месте, при встречном и поступательном движении. Подготовительные, подводящие упражнения. Упражнения по технике.  **2.3.9. Практическое занятие №26.** Игры с применением навыков баскетбола (33, минус 5), штрафные броски. Двух стороння игра.  **2.3.10. Практическое занятие №27**. **Волейбол**  Обучение элементам технике игры в волейбол (пионербол).  Техника нападения.  Стартовая стойка (исходные положения). Перемещение лицом, боком и спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки.  Сочетания способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.  **2.3.11. Практическое занятие №28.**  Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной и лицом в направлении передачи. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.  Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | *2* |
| **Раздел 3.**  **Формирование навыков здорового образа жизни, самостоятельных занятий и самоконтроля** | | **68** |  |
| **Тема 3.1. Легкая атлетика с использованием адаптивной физической культуры** | **3.1.1.Практическое занятие №29.**  Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики.  **3.1.2. Практическое занятие №30.** Оздоровительный бег и ходьба. Определение нагрузки при планировании занятий бегом.  **3.1.3. Практическое занятие №31.**  Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.  **3.1.4. Практическое занятие №32.**  Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.  **3.1.5. Практическое занятие №33.**  Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.  Бег на короткие и средние дистанции, изучение техники бега и прыжки в длину с места и с разбега, метание теннисного мяча. | 1  1  1  1  1 | 2 |
| **Тема 3.2. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика (адаптивные виды)** | **3.2.1. Практическое занятие №34.**  Профилактическая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек: нарушений зрения.  **3.2.2. Практическое занятие №35.**  Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предмета. Адаптация к физической нагрузке. Дыхательные упражнения. Упражнения на внимание. Упражнения в равновесии.  **3.2.3. Практическое занятие №36.**  Комплексы упражнений, направленные на коррекцию физических нарушений. Индивидуальные специальные упражнения по назначению. Упражнения на общую, специальную выносливость. Упражнения на силу, гибкость.  **3.2.4. Практическое занятие №37.**  Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения. Корригирующие упражнения. Сложно- координационные упражнения. | 1  1  1  1 | 2 |
|  | **Дифференцированный зачёт** | **1** |  |  |

**3.** **УСЛОВИЯ** **РЕАЛИЗАЦИИ** **УЧЕБНОЙ** **ДИСЦИПЛИНЫ** **ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ**

**КУЛЬТУРА»**

**3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» имеется:

**Спортивный комплекс:**

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,

место для стрельбы.

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.),канат, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, мячи для метания, гантели (разные), гири 24 кг, секундомеры, и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола, лыжи (пластиковые), ботинки (лыжные).

1. ***Информационное обеспечение обучения***

***Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы***

**Основная литература:**

**Основная литература:**

1.Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования / А.А.Бишаева. —6-е изд., стер.— М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 304 с. Режим доступа: http://www.academia-/

**Дополнительная литература**:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-e изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

2. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/978650>

3.Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

4.Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. посо­бие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

**Интернет-ресурсы**

1.[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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

|  |  |
| --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Формы и методы оценки*** |
|  |  |
| Умения: |  |
|  |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную | Практическая работа, выполнение |
| деятельность для укрепления здоровья, |
| индивидуальных заданий, |
| достижения жизненных и профессиональных |
| тестирование, дифференцированный зачет |
| целей. |
|  |
|  |  |
| Знания: |  |
|  |  |
| о роли физической культуры в |  |
| общекультурном, профессиональном и | Фронтальная беседа, устный опрос, |
| социальном развитии человека; основы |
| тестирование, |
| здорового образа жизни. |
| дифференцированный зачет |
|  |  |