**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 1Выбиратьспособы решения задачпрофессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | Распознаваниесложных проблемныхситуации в различных контекстах.Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональнойдеятельностиОпределениеэтапов решения задачи.Определениепотребности винформации | Распознаватьзадачу и/илипроблему впрофессиональноми/илисоциальномконтексте;Анализироватьзадачу и/илипроблему ивыделять еёсоставныечасти;Правильно | Актуальныйпрофессиональныйисоциальныйконтекст, вкоторомприходитсяработать ижить;Основныеисточникиинформации иресурсы длярешения задач и |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Осуществлениеэффективного поиска.Выделение всехвозможных источниковнужных ресурсов, в томчисленеочевидных.Разработка детальногоплана действийОценка рисков накаждом шагуОценивает плюсыи минусы полученногорезультата, своего планаи его реализации,предлагает критерииоценки и рекомендации поулучшению плана. | выявлять иэффективноискатьинформацию,необходимую длярешения задачии/или проблемы;Составитьплан действия,Определитьнеобходимыересурсы;Владетьактуальнымиметодамиработы впрофессиональнойи смежных | проблем впрофессиональном и/илисоциальномконтексте.Алгоритмывыполненияработ впрофессиональной и смежныхобластях;Методыработы впрофессиональнойи смежныхсферах.Структураплана для |
| ОК 2Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации,необходимой длявыполнения задач профессиональнойдеятельности. | Планированиеинформационногопоиска изширокогонабораисточников, необходимогодля выполненияпрофессиональных задачПроведение анализаПолученной информации,выделяет в ней главные аспекты.Структурироватьотобранную информациюв соответствии с параметрами поиска;Интерпретацияполученной информации вконтексте профессиональнойдеятельности | Определятьзадачи поискаинформацииОпределятьнеобходимыеисточникиинформацииПланировать процесспоискаСтруктурироватьполучаемуюинформациюВыделятьнаиболеезначимое вперечнеинформацииОцениватьПрактическую значимостьрезультатовпоиска. Оформлятьрезультатыпоиска | Номенклатураинформационныхисточниковприменяемых впрофессиональной деятельностиПриемыструктурированияинформацииФорматоформлениярезультатовпоискаинформации |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ОК 3 | Использование | Определять | Содержание |
| Планировать иреализовыватьсобственноепрофессиональное иличностноеразвитие. | актуальной нормативно-правовой документациюпо профессии(специальности)Применениесовременной научнойпрофессиональнойтерминологииОпределениетраекториипрофессиональногоразвития исамообразования | актуальностьнормативно-правовойдокументации впрофессиональной деятельностиВыстраиватьтраекториипрофессиональногои личностногоразвития | актуальнойнормативно-правовойдокументацииСовременнаянаучная ипрофессиональнаятерминологияВозможныетраекториипрофессиональногоразвития исамообразования |
| ОК 4Работать вколлективе икоманде, эффективновзаимодействоватьс коллегами,руководством, клиентами. | Участие в деловомобщении для эффективного решения деловых задач;Планирование профессиональной деятельность | ОрганизовыватьРаботу коллектива икоманды;Взаимодействовать сколлегами, руководством, клиентами. | ПсихологияколлективаПсихологияличностиОсновыпроектнойдеятельности |
| ОК 5Осуществлятьустную иписьменнуюкоммуникацию нагосударственномязыке с учетомособенностейсоциального икультурногоконтекста. | Грамотно устно иписьменно излагать своимысли попрофессиональнойтематике нагосударственном языкеПроявлениетолерантность в рабочемколлективеПониматьзначимость своейпрофессии (специальности)Демонстрацияповедения на основеобщечеловеческихценностей. | Излагать свои мысли нагосударственномЯзыке. Оформлять документы. Описывать значимость своей профессии.Презентовать структурупрофессиональной деятельностипо профессии(специальности) | Особенности социального икультурногоконтекстаПравилаоформлениядокументов.СущностьГражданско-патриотической позиции. Общечеловеческие ценностиПравилаповедения в ходевыполненияпрофессиональной деятельности |
| ОК 6Проявлятьгражданско-патриотическуюпозицию,демонстрироватьосознанноеповедение на основеобщечеловеческихценностей. |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ОК 7 | Соблюдение правил | Соблюдать | Правила |
| СодействоватьСохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в Чрезвычайных ситуациях. | Экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; Обеспечиватьресурсосбережение нарабочем месте. | нормыэкологическойбезопасностиОпределятьнаправленияресурсосбереженияв рамкахпрофессиональнойдеятельности попрофессии(специальности) | экологическойбезопасности приведениипрофессиональнойдеятельностиОсновныересурсызадействованныевпрофессиональнойдеятельностиПутиобеспеченияресурсосбережения |
| ОК 8Использоватьсредства физическойкультуры длясохранения иукрепления здоровьяв процессепрофессиональнойдеятельности иподдержаниенеобходимого уровняфизическойподготовленности. | Сохранение ииспользованиесредствфизической культурыПоддержаниеуровняфизическойподготовленностидляуспешнойреализациипрофессиональнойдеятельности | Использоватьоздоровительнуюдеятельность дляукрепленияздоровья,достиженияжизненныхи профессиональныхцелей; Применятьрациональныеприемы двигательных функций | Рольобщекультурном,профессиональноми социальномразвитиичеловека; Основыздоровогообразажизни; Условияпрофессиональнойдеятельности изонырискафизического 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  | 11111 | 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. | 1111 | 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) | 11 | 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. | 111 | 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. | 111 | 1  |
| **Тема 2.3. Адаптированные спортивные и подвижные игры** | **2.3.1. Практическое занятие №18.**Подвижные игрыИгры 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 занятияИгры 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.** ЭстафетыЭстафеты: 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. | 11111111111 | *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. | 11111 | 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.  | 1111 | 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 |
|  |  |