

Государственное бюджетное учреждение Калининградской области  
профессиональная образовательная организация  
«Технологический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии  
43.01.09 Повар, кондитер

Советск,  
2019 год

СОГЛАСОВАНО

Заведующий по учебно-методической работе  
И.И.Иванов Н. А. Ивашкина  
29 августа 2019 года

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана в соответствии:

- ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613);
- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой специальности СПО (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО»

**Организация-разработчик:** государственное бюджетное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Технологический колледж»

**Разработчик:**

Тюпина Е.Н. преподаватель

Рассмотрена на заседании методической кафедры «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин», протокол № 01 от 29 августа 2019 года. И.И.Иванов

Рекомендована Методическим советом государственного бюджетного учреждения Калининградской области профессиональной образовательной организацией «Технологический колледж», протокол № 01 от 30 августа 2019 года.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа (далее Программа) учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.09 Повар, кондитер входящей в укрупненную группу профессий 43.00.00 Сервис и туризм.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, повышении квалификации и профессиональной подготовке работников в области реализации профессиональных программ.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

**• личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной деятельности

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

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения учебной 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:**

максимальной учебной нагрузки обучающихся – 183 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся- 171 часа,  
и самостоятельных занятий обучающихся- 12 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>183</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего),</b>	<b>171</b>
в том числе:	
практические занятия	163
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>12</b>
в том числе:	
подготовка рефератов, презентаций, сообщений по современным здоровьесберегающим технологиям, занятия на спортивных тренажёрах (по выбору), на военном спортивном комплексе «Дзюдо», выполнение тестовых заданий по проверке физической подготовленности и сдачи норм ГТО	12
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Теоретический</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1. Роль и значение физической культуры в профессиональной подготовке	Содержание учебного материала. Роль и значение физической культуры в профессиональной подготовке	1	2
	1 Тема: «Современное состояние здоровья молодежи»		
	2 Тема: «Профилированный процесс физического воспитания»		
	3 Тема: «Физической развитие и физическое совершенствование»		
	4 Тема: «Психофизическая подготовка»		
	5 Тема: «Физическая и функциональная подготовленность»		
	6 Тема: «Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни»		
	7 Тема: «О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании»		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни	1	2
	1 Тема: «Понятие: здоровье физическое и психическое. Здоровый стиль жизни»		
	2 Тема: «Самооценка трудоспособности»		
	3 Тема: «Курение, алкоголизм, наркомания, их пагубное воздействие на организм»		
	4 Тема: «Рациональное питание и профессия»		
	5 Тема: «Режим в учебной и производственной деятельности»		
	6 Тема: «Гигиенические факторы»		
	7 Тема: «Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни»		
	8 Тема: «Двигательная активность»		
Тема 1.3. Теоретические основы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала Теоретические основы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	2
	1 Тема: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий»		
	2 Тема: «Методика определения форм и содержания самостоятельных занятий с учетом физического развития и состояния здоровья»		
Тема 1.4. Профилирующее физическое воспитание с оздоровительной направленностью	Содержание учебного материала Профилирующее физическое воспитание с оздоровительной направленностью	0,5	2
	1 Тема: «Критерии физического развития, антропометрические показатели»		
	2 Тема: «Учет психофизиологических функций для выбора профессии»		
	3 Тема: «Учет психофизиологических функций для выбора профессии»		
	4 Тема: «Воздействие природных, экологических и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека»		

	5	Тема: «Учет психофизиологических функций для выбора профессии»		
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		0,5	2
	1	Тема: «Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовке к труду»		
	2	Тема: «Производственная гимнастика и ее роль в сохранении здоровья»		
	3	Тема: «Определение уровня динамики работоспособности и факторов, ее определяющих»		
	4	Тема: «Рациональное питание и профессия»		
<b>Раздел 2. Методический</b>			<b>4</b>	
Тема 2.1. Овладение основами методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала Овладение основами методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		1	2
	Тема: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий»			
	Индивидуальное задание			
	1	Тема: «Методика обучения способам овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание, прыжки, метания, толкания и другими)»		
	2	Тема: «Методика определения форм и содержания самостоятельных занятий с учетом физического развития и состояния здоровья»		
3	Тема: «Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств»			
4	Тема: «Формы и содержание самостоятельных занятий»			
Тема 2.2. Профилирующее физическое воспитание с оздоровительной направленностью	Содержание учебного материала Профилирующее физическое воспитание с оздоровительной направленностью		1	2
	1	Тема: «Методика проведения индивидуальных занятий с учетом условий и характера труда»		
	2	Тема: «Учет психофизиологических функций для выбора профессии»		
Тема 2.3. Методы самоконтроля занимающимися физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала Методы самоконтроля занимающимися физическими упражнениями и спортом		1	2
	1	Тема: «Методика контроля развития профессионально важных психофизиологических качеств»		
	2	Тема: «Порядок осуществления врачебного контроля»		
	3	Тема: «Функциональные пробы и способы их выполнения»		
	4	Тема: «Проведение тестирования физической подготовленности с учетом профессиональной направленности специалиста»		
Тема 2.4. Методика общей и профессиональной подготовки в системе физического воспитания	Содержание учебного материала Методика общей и профессиональной подготовки в системе физического воспитания		0,5	2
	1	Тема: «Овладение методами физического воспитания»		
	2	Тема: «Основы обучения движениям»		
	3	Тема: «Подбор упражнений с учетом профессиональной направленности»		
	4	Тема: «Основы совершенствования физических качеств»		



	5	Тема: «Подбор упражнений для формирования психических качеств личности в процессе физического воспитания»		
Тема 2.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда	Содержание учебного материала Психофизиологические основы учебного и производственного труда		0,5	2
	<b>Практическая работа:</b> Подбор упражнений с учетом профессиональной направленности Подбор упражнений для формирования психических качеств личности в процессе физического воспитания Овладение методами физического воспитания		4	
<b>Раздел 3. Практический</b>			<b>143</b>	
Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		30	
	Практические занятия: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		30	
	1	Влияние занятий на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила, организация и проведение соревнований. Места занятий, инвентарь и оборудование. Инструкторская и судейская практика		
	2	Бег на короткие дистанции		
	3	Бег на средние дистанции		
	4	Бег на длинные дистанции		
	5	Кросс по легко пересеченной местности		
	6	Кросс по пересеченной местности		
7	Контрольные испытания			
Тема 3.2. Гимнастика	Содержание учебного материала Гимнастика		40	
	Практические занятия: Спортивная гимнастика		40	
	1	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Врачебный контроль и самоконтроль. Меры предупреждения травм. Гимнастическая терминология.		
	2	Техника и правила выполнения гимнастических упражнений		
	3	Общая физическая подготовка		
	4	Специальная физическая подготовка		
	5	Упражнения по развитию гибкости		
	6	Упражнения по развитию силы		
	7	Упражнения по развитию быстроты		
	8	Упражнения по развитию выносливости		
	9	Упражнения по развитию координационных способностей		
10	Контрольные испытания			
Тема 3.3. Виды спорта (по выбору)	Содержание учебного материала Виды спорта (по выбору)		40	
	Практические занятия: атлетическая гимнастика, акробатика, пулевая стрельба, настольный теннис, Дартс, упражнения для сдачи нормативов ВФСК «ГТО»		40	

	1	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Техника и правила выполнения упражнений. Места занятий, соревнований, инвентарь.		
	2	Общая и специальная физическая подготовка		
	3	Техническая и тактическая подготовка		
	4	Техническая и тактическая подготовка		
	5	Виды спорта и упражнений по выбору		
	6	Виды спорта и упражнений по выбору		
	7	Виды спорта и упражнений по выбору		
	8	Виды спорта и упражнений по выбору		
	9	Контрольные испытания		
Тема 3.4. Оздоровительный бег и ходьба	Содержание учебного материала Оздоровительный бег и ходьба		33	
	Практические занятия: Оздоровительный бег и ходьба		33	
	1	Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.		
	2	Техника оздоровительного бега и ходьбы		
	3	Общая физическая подготовка		
	4	Оздоровительный бег на различные дистанции		
	5	Оздоровительная ходьба на различные дистанции		
	6	Контрольные испытания		
<b>Раздел 4. Оценка уровня физической подготовленности</b>	Содержание учебного материала Оценка уровня физической подготовленности		<b>18</b>	
	Практическое занятие: Оценка уровня физической подготовленности			
	1	Оценка уровня развития гибкости		
	2	Оценка уровня развития силы		
	3	Оценка уровня развития быстроты		
	4	Оценка уровня выносливости		
	7	Оценка уровня координационных способностей		
<b>Самостоятельная работа</b>			<b>12</b>	
1. Проработка текста: Роль и значение физической культуры в профессиональной подготовке, Критерии физического развития, антропометрические показатели;				
2. Определение уровня динамики работоспособности и факторов, ее определяющих;				
3. Рациональное питание и профессия				
4. Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по темам:				
Тема: «Овладение методами повышения уровня работоспособности»				
Тема: «Овладение методами преодоления утомления»				
Тема: «Овладение методами борьбы с усталостью»				
Тема: «Овладение средствами регулирования работоспособностью»				
Тема: «Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки»				

Тема: «Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления профессиональной деятельности обучающихся»		
Тема: «Методика подбора физических упражнений для производственной гимнастики с учетом профессиональной направленности специалиста»		
Тема: «Использование средств физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма»		
Тема: «Определение уровня динамики работоспособности и факторов, ее определяющих»		
Тема: «Повышение уровня знаний о вреде курения, алкоголизма, наркомании для здоровья, как основа их профилактики»		
Тема: «Методика планирования и организации активного отдыха по избранному направлению»		
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>	<b>183</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура требует наличия спортивного зала, летней спортивной площадки, тренажеров, а также **использование активных и интерактивных форм и методов обучения, развивающих подвижных и квест-игр.**

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, основной и дополнительной литературы**

##### Основные источники:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2018. — 214 с
2. Кузнецов В.С.. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КноРус, 2018. — 256 с
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. - М., 2015 – 148с.

##### Дополнительные источники:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2016, - 206с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. - М., 2016, - 68с.
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. - М., 2016, - 32с.

##### Интернет-ресурсы по физкультуре:

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

<http://fkis.ru/?id=341>

[http://window.edu.ru/window/catalog?p\\_rubr=2.1.24](http://window.edu.ru/window/catalog?p_rubr=2.1.24)

<http://www.teoriya.ru/>

Базовая коллекция ЭБС ВООК.ru

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, сдачи зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Уметь</b>	
использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	текущий контроль в форме: - выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов; - тестирования
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	текущий контроль в форме: - выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов; - тестирования

<p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>текущий контроль в форме: - выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов;</p>
<p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>текущий контроль в форме: - выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов;</p>
<p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>текущий контроль в форме: - выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов;</p>
<p>использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>	<p>текущий контроль в форме: - выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов; - тестирования</p>
<p><b>Знать</b></p>	
<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p>итоговый контроль на зачете  итоговый контроль на зачете</p>