

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

2019 г.

ОДОБРЕНО
Протоколом Методического совета
СОГБПОУ ВПТ
«_29_» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
Протоколом Педагогического совета
СОГБПОУ ВПТ
«_30_» августа 2019 г. № 1

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) (приказ Министерства образования и науки № 1569 от 09.12.2016 г.) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 43.01.09 Повар, кондитер

Организация-разработчик: смоленское областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Вяземский политехнический техникум»

Разработчик: Вишняков А.С., преподаватель СОГБПОУ ВПТ

Рассмотрено на заседании ПЦК проф. дисциплин профессий ППКРС 15.01.05, 19.01.17, 43.01.09, 29.01.07, 29.01.08, 08.01.25

Протокол № 1 от «_28_» августа 2019 г.

Председатель ПЦК  Н.В. Крылова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Рабочая программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общепрофессиональный цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01-06, 8,9,10	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 (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. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 42 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
самостоятельная работа обучающегося не предусмотрена;
промежуточная аттестация 2 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	42
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия и лабораторные работы	40
самостоятельная работа	-
промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала (практические занятия):	2	
	Оценка двигательной активности, формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала (практические занятия):	4	
	Выполнение построений и перестроений в строй	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала (практические занятия):	10	
	Спринтерский бег на дистанцию 100м	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Спринтерский бег на дистанцию 200м	2	
	Стретчинг	2	
	Кроссовая подготовка – бег на 1000м	2	
	Техника прыжков в длину, в высоту	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4. Спортивные игры	Содержание учебного материала (практические занятия):	20	
	Баскетбол - перемещение по площадке, ведение мяча	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Баскетбол – передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2	
	Баскетбол – ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	2	
	Баскетбол – броски мяча по кольцу с места, в движении	2	
	Баскетбол – тактика игры в нападении и защите	2	
	Волейбол – стойки в волейболе, перемещение по площадке	2	
Волейбол – подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	2		

	Волейбол – прием мяча, передачи мяча	2	
	Волейбол – нападающие удары, блокирование нападающего удара, страховка у сетки	2	
	Волейбол – тактика игры в нападении и защите	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5. Атлетическая гимнастика и аэробика	Содержание учебного материала (практические занятия):	4	
	Выполнение упражнений на гимнастической скамейке	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Упражнения на гибкость, подтягивания, отжимания	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация		2	
Всего		42	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный зал, тренажерный зал, спортивная площадка.

Оборудование:

Спортивный зал

перекладины гимнастические, лестница-рукоход, стенка шведская, штанга, гимнастические лавки, тренажер, кольца баскетбольные, сетка волейбольная, лыжи, маты гимнастические, стол для настольного тенниса, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные

Спортивный зал, тренажерный зал

Велозргомтр, беговая дорожка, тренажер-гребля, силовое оборудование (скамья), столы для настольного тенниса, мячи волейбольные и баскетбольные, гантели, гимнастические перекладины, турники, гимнастическая стенка, гимнастические обручи, лыжи

Спортивная площадка

турник, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, турник, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд техникума укомплектован печатными и/или электронными образовательными и информационными ресурсами, необходимыми для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные и электронные издания

Основные источники

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://book.ru/book/926242> — Текст : электронный.

2. Колодницкий, Г.А. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы : учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082> — Текст : электронный.

Дополнительные источники

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2016. — 214 с. — ISBN 978-5-406-05081-1. — URL: <https://book.ru/book/919257> — Текст : электронный.

2. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2019. — 278 с. — ISBN 978-5-406-06454-2. — URL: <https://book.ru/book/930508> — Текст : электронный.

3.2.2. Интернет-ресурсы:

1. www.rusneb.ru (НЭБ – Национальная электронная библиотека)

2. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>

3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>

4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва : КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов, - тестирования
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <ul style="list-style-type: none"> на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам,

		<p> подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Общая физическая подготовка Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия </p>
--	--	---