

Министерство образования и науки Республики Хакасия
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Республики Хакасия «Аграрный техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

_____ И.А. Арасланов

«_____» _____ 2020г.

Рабочая программа
учебной дисциплины
ОП. 09 Физическая культура

по профессии среднего профессионального образования

43. 01. 09 Повар, кондитер

РАССМОТРЕНО

На заседании ЦК

Протокол №

«_____» _____ 20__ г.

Шира, 2020 год

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности (далее – ФГОС СПО) по специальности среднего профессионального образования: 43.01.09 «Повар, кондитер»

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Хакасия «Аграрный техникум» (ГАПОУ РХ «Аграрный техникум»)

Разработчик:

Рукоусев.А.А. – преподаватель физической культуры ГАПОУ РХ «Аграрный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА ПРИМЕРНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения примерной программы

Примерная программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения 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

Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 74 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 74 часа:

3 семестр – 14 часов

4 семестр – 20 часов

5 семестр – 12 часов

6 семестр – 14 часов

7 семестр – 14 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	74
Практические занятия	74
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме зачетов	4
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
2 курс			
	Содержание учебного материала		
Тема 1 Лёгкая атлетика		10 часов	
	ТБ на стадионе. Бег 30, 60м. Игра «Русская лапта».	2	2
	Лёгкая атлетика, бег 60м. Кроссовая подготовка до 2км. Игра «Русская лапта»	2	3
	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км. Игра «Русская лапта»	2	2
	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2	2
	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2	2
Тема2. Волейбол		10 часов	
	Совершенствование техникой передвижений (остановки, повороты, стойки). Комбинации из освоенных элементов передвижения. Учебная игра	2	2
	Совершенствование техникой передвижений (остановки, повороты, стойки). Комбинации из освоенных элементов передвижения. Учебная игра	2	
	Совершенствование техники приёма мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2	2
	Совершенствование техники приёма мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2	2
	Совершенствование техники подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2	3
Тема.3 Баскетбол		10 часов	
	Совершенствование техники передвижений.	2	2
	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2	2
	Совершенствование техники ведения мяча.	2	2
	Совершенствование техники броска мяча	2	2
	Совершенствование техники защитных действий.	2	2
Тема. 4 Футбол.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	2
	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	2	2
	Совершенствование техники защитных действий.	2	2
	Зачёт.	1	

	3 курс		
Тема1 Легкая атлетика		8 часов	
	ТБ на стадионе. Бег 30 м. Бег 100 метров	2	2
	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка 2 км	2	3
	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2	2
	Эстафета 4*100 м. Игра «Русская лапта»	2	3
Тема.2 Волейбол		8 часов	
	Техника передвижений. Учебная игра.	2	3
	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	2	3
	Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	3
	Зачёт. Тестирование.	2	
Тема.3 Баскетбол		6 часов	
	Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2	3
	Техника защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра	2	2
	Тактика игры в нападении (индивидуальные, групповые, командные). Штрафной бросок	2	3
Тема.4 Футбол		3 часа	
	Техника игры с мячом. Учебная игра	2	2
	Двусторонняя игра в футбол	1	2
	Зачёт.	1	
	4 курс		
Тема.1 Профессионально- прикладная		14 часов	

физическая подготовка			
	Практическое занятие « Комплекс утренней гимнастики»	1	2
	Практическое занятие « Комплекс упражнений для глаз»	1	2
	Практическое занятие « Комплекс упражнений по формированию осанки»	1	2
	Практическое занятие « Комплекс дыхательных упражнений»	1	2
	Практическое занятие « Комплекс упражнений для профилактики заболевания суставов»	1	2
	Практическое занятие « Комплекс упражнений для профилактики расширения вен»	1	2
	Практическое занятие « Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук»	1	2
	Практическое занятие « Комплекс упражнений для развития быстроты»	1	2
	Практическое занятие « Комплекс упражнений для развития гибкости»	1	2
	Практическое занятие « Комплекс упражнений для развития координации »	1	2
	Практическое занятие « Комплекс упражнений производственной гимнастики »	2	2
	Дифференцированный зачет	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный комплекс «Здоровье», стадион «Сибирь»

3.2 Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Печатные издания

1. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. Для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В.И.Ляха. – 8-е изд.- М. : Просвещение, 2013.-237 с. : ил. – ISBN 978-5-09-030310-1.

2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.

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, 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. <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия
--	--	---