

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение

«Пермский техникум промышленных
и информационных технологий им. Б.Г. Изгагина»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ 06 Физическая культура

Профессия: 19.01.17 Повар, кондитер

Пермь, 2019


ОДОБРЕНА
предметно (цикловой) комиссией

УТВЕРЖДЕНА
на заседании методического совета

Протокол № 7
«30» августа 2019г.

Председатель ЦМК
 /А.Е.Чураков/

Протокол № 8
«28» июня 2019 г.

Зам. директора по учебной
работе  /М.С.Плотникова/

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки от 09.12.2016г. № 1569), программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих 19.01.17 Повар, кондитер

На базе: основного общего образования – 3 года 10 месяцев

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Пермский техникум промышленных и информационных технологий им. Б.Г.Изгагина»

Разработчик (разработчики): Пыстин В.Л., преподаватель ГБПОУ «ПТПИТ»

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих среднего профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная программа «Физическая культура» входит в раздел основной профессиональной образовательной программы по профессии 19.01.17 «Повар, кондитер».

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать/понимать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

уметь:

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающихся 54 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов; самостоятельной работы обучающегося 18 часов.

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	54
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
практические занятия	36
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	18
Итоговый контроль в форме: V семестр – дифференцированный зачет	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень Освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Развитие физических качеств и навыков с применением ППФП		36	
Тема 1.1 Развитие силы мышц, гибкости, выносливости, быстроты, прыгучести.	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на брусьях. 2. Упражнения на перекладине. 3. Опорный прыжок. 4. Акробатика. 5. Элементы упражнений на гимнастической стенке, подскоки. 6. Лазание по канату. 7. Упражнения с гантелями. 8. ОФП на гибкость мышц. 9. Упражнения развития силы и выносливости. 10. Совершенствование комплекса ОРУ. 	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие гибкости. Развитие координации движений. Развитие силовых качеств. Укрепление силы мышц ног и плечевого пояса.		
Тема 1.2	Содержание учебного материала:	18	
	Практические занятия:	16	

Легкая атлетика ППФП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение специальных упражнений бегуна на короткие дистанции. 2. Переменный, повторный эстафетный бег. 3. Бег на дистанцию 100 метров. 4. Специальные беговые упражнения. 5. Бег на результат (100 м). 6. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. 7. Бег под гору. Челночный бег. 8. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. 9. Бег в гору. Специальные беговые упражнения. 10. Специальные беговые упражнения. 		
	Контрольные работы: (зачет). Сдача контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие общей выносливости. Развитие скоростно – силовых качеств. ОРУ (общие развивающие упражнения)	8	
	Итого:	60	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: баскетбольные кольца, волейбольная сетка, мячи, ядра, гранаты, гири, перекладины, брусья, эстафетные палочки, стартовые колодки, маты, козел, конь канат и т.д.

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- сканер;
- мультимедиапроектор;
- экран.

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской не предусмотрено.

Оборудование лабораторий и рабочих мест лабораторий не предусмотрено.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

Ильинич В.И. Физическая культура студента –М.: Гардарики, 2006 – 448 с. Гриф МинОбрНауки;

Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. – 7-е изд.; испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 176 с. Гриф МинОбрНауки;

Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: Альфа – М: ИНФРА – М, 2006 – 352 с. Гриф МинОбрНауки.

Дополнительные источники:

Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Высшая школа, 2007 – 91 с.

Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие для техникумов. – М.: Физкультура и спорт, 2006 – 132 с.

Лазарев И.В., Кузнецов В.С. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2009 – 272 с.

Кислицин Ю.Л., Пилиповский А.З. Социально – биологические основы физической культуры. – М., 2008.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2008.

Справочная и нормативная литература:

Единая классификация по легкой атлетике

Правила организации и проведения соревнований по спортивным играм.

Интернет – ресурсы

Центральная отраслевая библиотека (Электронные ресурсы). Режим доступа: nosdrin.21416.edusite.ru/p28aal.htm

Физическая культура – Интернет – ресурсы: Межшкольный Ресурсный (Электронные ресурсы). Режим доступа: www.edunet.uz/mediak...isection.php?...ID

Интернет – ресурсы: физическая культура (Электронные ресурсы). Режим доступа: P.q aleks-metod.narod.ru/p70aal.htm/

Физическая культура и спорт - Каталог образовательных интернет – ресурсов (Электронные ресурсы). Режим доступа: nqinxl.informatika.ru/modules.php?...Web...

Учебная литература по физической культуре (Электронные ресурсы). Режим доступа: Herzen-ffk.my1?ru/index/0-2

Физическая культура (Электронные ресурсы). Режим доступа: sc.karelia.ru/catalog/.. /92/?&.. .3

Здоровье и физическая культура студента Бароненко В.А., Рапопорт А.А. (Электронные ресурсы). Режим доступа: www.allenq.ru/d/hlthl/hlthl - 014.htm

Интернет – ресурсы для учителя физкультуры (Электронные ресурсы). Режим доступа: uforum.uz.>.. .> Edunet.uz& Connect.uz

Все что нужно по физической культуре (Электронные ресурсы). Режим доступа: www.zloy-fizruk.narod.ru

Сайт учителя физической культуры (Электронные ресурсы). Режим доступа: www.ftraner.ru

Физическая культура (Электронные ресурсы). Режим доступа: imc.rkc-74.ru/catalog/rubr/.. /92/

Периодические издания

1. «Физкультура и спорт» /Ежемесячный методический журнал. Учредитель: Министерство образования РФ. Издатель: «Педагогика» Москва.
2. «Лыжные гонки» /Журнал. Учредитель: Федерация лыжных гонок России. Издатель: Редакционно – издательский центр «КП».
3. «Искусство быть здоровым» /Ежемесячный спортивно методический журнал. Издательство «Физическая культура и спорт» Москва.
4. «Легкая атлетика» /Журнал. Учредитель: Всероссийская федерация легкой атлетики. Издается при содействии Московского регионального центра развития ИААФ.
5. «Спортивные игры» /Журнал. Учредитель: Всероссийская федерация спортивных игр. Издательство «Физкультура и спорт» Москва.
6. «Физкультура» /Журнал. Издательство «Учитель - АТС» - Волгоград.
7. «Лыжный спорт» /Журнал. Учредитель: ЗАО Редакция журнала «Лыжный спорт». ООО Издательский дом «Лыжный спорт».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. <p>В результате освоения дисциплины обучающийся</p>	<p><i>Текущий контроль:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- сдача нормативов- индивидуальный и фронтальный опрос в ходе практических занятий, контроль выполнения индивидуальных и групповых заданий.

<p>должен знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none">- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	<p><i>Итоговый контроль</i></p> <p>- <i>дифференцированный зачет</i></p>
---	--