

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПЦ 09 Физическая культура

Профессия: 43.01.09 Повар, кондитер

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»

СОДЕРЖАНИЕ

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» ориентирована 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.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	44
в т.ч. в форме самостоятельной работы	-
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	-
практические занятия	38
Консультации	2
Промежуточная аттестация	2

Учебная дисциплина **ОП.09 Физическая культура** является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии (профессиям) СПО примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по **43.01.09 Повар, кондитер**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2, ОК 3, ОК 4 ОК 6, ОК 8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Перечень личностных результатов, элементы которых формируются в рамках дисциплины

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 21 Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.

ЛР 22 Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 27 Готовый к созданию положительного имиджа техникума.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины – ОП 09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и теоретические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Теоретико-практические основы физической культуры	Содержание учебного материала:	4	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	1 Основные характеристики видов спорта: легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, гимнастика, плавание, туризм. Нормативные, контрольные требования по курсам обучения. Техника безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.	2	1
	Самостоятельная работа	1	
Раздел 2. Легкая атлетика	Ознакомление с различными видами спорта.		
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		
	1 Правила соревнований по легкой атлетике Техника выполнения бега на короткие дистанции	16	2
	Практические занятия		
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на короткие дистанции	1	
	Совершенствование техники старта, бега и финиширования на короткие дистанции		
	Контрольные работы	1	
	Контрольное выполнение бега на короткие дистанции (100-200 метров)		
	Самостоятельная работа	2	
	Выполнение специальных упражнений на развитие скорости		
	Выполнение учебного материала		
	1 Тактика бега на средние дистанции. Техника выполнения бега на средние дистанции		2
Практические занятия			
Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на средние дистанции	1		
Выполнение техник старта, бега по выражу и финиширования, совершенствование техники бега на средние дистанции, тактика бега.			
Контрольные работы			
Контрольное выполнение бега на средние дистанции (дев. - 500; юн-1000 метров)	1		
Самостоятельная работа			
Выполнение прыжков со скакалкой			
Выполнение челночного бега	2		
Выполнение специальных упражнений на развитие скорости			
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Анализа техники и тактики бега на длинные дистанции. Возможные риски здоровью при нарушении тактики бега. Практические занятия	1	1
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу по пересеченной местности, кроссовая подготовка.		

	Техника бега на длинные дистанции, бег с препятствиям.		
	Самостоятельная работа	1	
	Выполнение специальных упражнений на развитие общей выносливости		
Тема 2.4 Прыжки в длину	Содержание учебного материала	1	1,2
	1 Анализ тактики прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)		
	Практические занятия		
	Определение видов физической упражнений в прыжке в длину с места, с разбега		
	Совершенствование техники прыжка в длину различными способами (с места, с разбега)		
	Контрольные работы		
	Контрольное выполнение прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)	1	
	Самостоятельная работа		
	Выполнение упражнения на растяжку		
	Выполнение специальных упражнений на развитие прыгучести	1	
Тема 2.5 Метание гранаты	Содержание учебного материала		2
	1 Анализ техники метания гранаты на дальность (с места, с разбега)		
	Практические занятия		
	Определение видов физической упражнений для метания гранаты на дальность с места, с разбега	1	
	Техника разбега, движения рук, имитация метания гранаты		
	Совершенствование техники метания гранаты на дальность (с места, с разбега)		
	Контрольные работы		
	Контрольное выполнение техники метания гранаты на дальность с разбега (дев.-500гр. Юн.-700грамм)	1	
	Самостоятельная работа		
	Выполнение упражнения на растяжку	1	
	Выполнение специальных упражнений на развитие гибкости		
Раздел 3. Лыжная подготовка		6	
Тема 3.1 Основы техники классических лыжных ходов	Содержание учебного материала		2
	1 Техника лыжных ходов (попеременный, одновременный)		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники попеременными и одновременными лыжными ходами.	1	
	Самостоятельная работа		
	Выполнение лыжного хода на дистанции.	1	
	Содержание учебного материала		
	1 Техника конькового и полу конькового хода.		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники коньковым и полуконьковым ходом	1	
	Самостоятельная работа		
	Выполнение лыжного хода на дистанции.	1	
Тема 3.3 Подъемы, спуски и	Содержание учебного материала		2

Торможение в лыжной подготовке	1	Техника подъема, спуска и торможения в лыжной подготовке		2
		Практические занятия		
		Совершенствование техники подъема, спуска и торможения разными способами	1	
Раздел 4. Спортивные игры		Самостоятельная работа	1	
		Выполнение спусков и подъемов на участках разной сложности.		
Тема 4.1 Основы техники верхней, нижней передачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала			
	1	Правила расстановки игроков и судейства в волейболе	10	2
	2	Техника верхней и нижней передач мяча в волейболе		
		Практические занятия		
		Обучение технике приема и передачи мяча на месте, в движении, удержание мяча над собой	1	
		Участие в игровой деятельности (пионер бол)		
		Самостоятельная работа		
		Выполнение верхней и нижней передачи мяча.	1	
		Выполнение верхней передачи (паса) для нападающего удара		
		Содержание учебного материала		2
Тема 4.2 Основы техники подачи мяча в волейболе	1	Техника выполнения подачи мяча в волейболе различными способами (верхняя, нижняя, боковая)		
		Практические занятия		
		Обучение технике подачи мяча различными способами в парах, через сетку (верхняя, нижняя, боковая)	1	
		Использование подачи в игре		
		Контрольные работы		
		Контрольное выполнение техники владения мячом (прим, передача, подача)	1	
		Сочетание различных приемов владения мячом в игровой деятельности по упрощенным правилам		
		Самостоятельная работа		
		Выполнение подачи различными способами в игре	2	
		Обработка игровых комбинаций		
Тема 4.3 Техничко-тактические приемы в игре волейбол (двухсторонняя игра)	Содержание учебного материала			
	1	Взаимодействие игроков при организации двухсторонней игры в волейбол		2
		Практические занятия		
		Решение игровых ситуаций в процессе двухсторонней игры	1	
		Участие команды в товарищеской встрече по волейболу		
		Самостоятельная работа		
		Изучение правил игры в волейбол, жесты судей	1	
		Обработка тактико-технических приемов игре		
		Выполнение разминочных упражнений для профилактики травматизма	2	
		Совершенствование выполнения упражнений на гимнастических снарядах		
Раздел 6. Общая физическая подготовка			4	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	1	Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями.		2

2	Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.		
	Дифференцированный зачет	1	
	Практические занятия		
	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.	1	
	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.		
Самостоятельная работа	2		
Занятия в тренажерном зале		40	
Всего			

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., Палтиевиц 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 сорт» /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 должен знать/понимать:</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.

- 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.

Итоговый контроль
-
дифференцированный зачет

