

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РО-
СТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области
«Среднегорлыкское профессиональное училище № 85».

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИ-
НЫ

43.01.09 ОП. 09 Физическая культура

ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

с.Средний Егорлык
2021 г.

Одобрено на заседании
цикловой комиссии
ПРОТОКОЛ № ____

Одобрено на заседании
цикловой комиссии
ПРОТОКОЛ № ____

Одобрено на заседании
цикловой комиссии
ПРОТОКОЛ № ____

Одобрено на заседа-
нии цикловой комис-
сии
ПРОТОКОЛ № ____

От «__» _____ г.

От «__» _____ г

От «__» _____ г.

От «__» _____ г.

Председатель _____

Председатель _____

Председатель _____

Председатель _____

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер», утвержденного Приказом Минобрнауки России от 9 декабря 2016 года № 1569 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2016 года, регистрационный № 44898);

- Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. N 1309) С изменениями и дополнениями от: 18 августа 2016 г.

Положением об особом порядке проведения занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» при освоении образовательных программ инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Организация-разработчик:

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Среднегорлыкское профессиональное училище № 85».

Разработчики:

Маренко Виталий Сергеевич, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный учебный цикл, имеет межпредметные связи со всеми профессиональными модулями в области физической подготовки.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК-8	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	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	206
практические занятия	98
самостоятельная работа	103
Промежуточная аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Название разделов, тем.	Содержание учебного материала	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения	Содержание учебного материала	3	ОК-8
	1.1. Введение. Инструктаж по т/б на уроках физической культуры Физическая культура в ПУ. Роль физической культуры в современной жизни. Значение ф.к. Задачи физической культуры в ПУ. Формы организации ф. к в режиме учебного дня, во внеклассное время, самостоятельное применение средств ф. к в быту. Физическое развитие и совершенство. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие, и совершенствование человека. Гигиенические основы .Личная гигиена. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Психофизическая подготовка в рабочем дне. БЖД. Правила поведения обучающихся во время занятий физической культурой и в свободное время.	1	
	1.2 Влияние вредных привычек на организм. Критерии физического развития. Оздоровительное воздействие занятий тяжелой атлетикой. Влияние спортивных игр на развитие двигательных способностей. Тестирование двигательной подготовленности учеников. Никотин, алкоголь, наркотические вещества их употребление приводит к летальному исходу.	1	
	1.3.Формы занятий, учебно-тренировочные методы. В теории физической культуры достаточно подробно и широко разработаны методы физического и тренерского дела.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
Раздел 2.Лёгкая атлетика		11	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	3	
	Инструктаж по т/б на уроках ф.к. по разделу лёгкая атлетика челночный бег 3х10м,30м,60м (по самочувствию, без учета времени), на время. Тестирование		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
Тема 2.2. Прыжки	Содержание учебного материала	3	

	с места, с 3-х шагов, с разбега на результат.		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
Тема 2.3. Метание	Содержание учебного материала	3	
	гранаты 500гр; копья(с места, с разбега),ядра. Сдача упрощённых нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
Тема 2.4. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2	
	дистанции 4х100; 4х400 (по самочувствию, без учета времени)		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 3. Гимнастика.		8	
Тема 3.1. Гимнастика с основами акробатики	Содержание учебного материала	8	
	Инструктаж по т/б на уроках ф. к по разделу гимнастика. Выполнение различных видов кувырков; стойка на лопатках. Упражнения на перекладине; на брусьях. Опорный прыжок ноги врозь, ноги согнув. Лазание по канату выполнение упражнения с помощью ног; в три приёма; на время и без учета времени. Соединение элементов (ограничение статистических усилий).		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. Спортивные игры		70	
Тема 4.1. Спортивные игры	Содержание учебного материала	70	
	Инструктаж по т/б на уроках ф.к по разделу спортивные игры Волейбол - учебная игра; баскетбол - учебная игра; футбол – учебная игра; мини футбол -учебная игра. Ручной мяч. (по самочувствию)		
	Самостоятельная работа обучающихся	70	
Раздел 5. Ритмическая гимнастика		9	
Тема 5.1 Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	9	
	Инструктаж по т/б на уроках ф.к. по разделу ритмическая гимнастика. Выполнение приседания. Поднимание туловища в сед из положения лёжа. (по самочувствию)		
	Самостоятельная работа обучающихся	11	
ППФП	Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета. Сдача упрощённых нормативов	2	
Общее количество учебных часов-306.			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Гимнастический канат

Гимнастические скамейки

Сетка волейбольная

Кольца баскетбольные

Ковер борцовский

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина

Тренажёры

Флажки

Секундомер

Гранаты

Ядро

Рулетка

Эстафетные палочки

Стартовые колодки

Копья

Мостик для прыжков

Скакалки

Мячи волейбольный

Мячи футбольный

Мяч баскетбольный

Мяч гамбольный

Столлы теннисные

Теннисные наборы

Шахматы

Гири

Штанги

Гантели

Технические средства обучения:

Спортивная площадка:

Рукоход

Брусья

Трамплин для прыжка,

футбольное поле,

волейбольная площадка;

баскетбольная площадка

Канат

тренажерный зал;

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

1.2.1. Печатные издания

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<i>1</i>		<i>2</i>
<p>Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.</p>	<p><i>Физическая подготовка для выполнения профессиональных операций.</i></p>	<p><i>Текущий контроль при проведении</i> Устный опрос</p>
<p>Уметь: 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</p>		<p><i>Текущий контроль при проведении:</i> Зачета нормативов <i>Промежуточная аттестация:</i> Дифференцированный зачет Сдача упрощённых нормативов</p>