МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Аургазинский многопрофильный колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

***Организация-разработчик: ГБПОУ Аургазинский многопрофильный колледж***

***Разработчики:***

Якупов Руслан Расфарович, заместитель директора, преподаватель физической культуры

ГБПОУ Аургазинский многопрофильный колледж

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по профессии СПО 43.01.09 «Повар, кондитер».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной  
профессиональной образовательной программы:

Безопасность жизнедеятельности

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

• О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Основы здорового образа жизни

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -40 часов; самостоятельной работы обучающегося - 40 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) | 80 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 40 |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | 2 |
| практические занятия | 38 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 40 |
| в том числе: |  |
| внеаудиторная самостоятельная работа | 40 |
| Промежуточная аттестация в форме дифзачета | |

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование разделов и тем*** | ***Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся*** | ***Объем часов*** | ***Осваиваемые элементы компетенций*** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
|  | ***Содержание учебного материала*** | ***2*** |  |
| ***1.*** Цели, задачи, сущность, структура дисциплины. Требования к уровню знаний и умений. | ОК 1-7, 9, 10 |
| Раздел 1. Введение | ***Содержание учебного материала*** | 2 | ОК 1-7, 9, 10, ПК 1.1, 2.1, 3.1, 4.1, 5.1, 6.3 |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями |
| 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. |
| 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности |
| Самостоятельная работа обучающихся  Тематика самостоятельной внеаудиторной работы:  Физическая культура и спорт, история физической культуры. История развития Олимпийских игр | ***2*** | ОК 1-7, 9, 10, ПК 1.1, 2.1, 3.1, 4.1, 5.1, 6.3 |
| Раздел 2. Учебно-методический | ***Содержание учебного материала*** | ***2*** | ОК 1-7, 9, 10, ПК 1.1, 2.1, 3.1, 4.1, 5.1, 6.3 |
| 1. Методика составления проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. |
| 2. Массаж и самомассаж при физическом и умственном направлении. |
| 3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. физические упражнения для коррекции зрения. |
| 4. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. |
| 5. Методика определения профессионально-значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста, спортограмма и профессиограмма. |
| 6. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки |
| Самостоятельная работа обучающихся  Тематика самостоятельной внеаудиторной работы:.  Составление утренней, вводной и производственной гимнастики, составление спортграммы и профессиограммы. | ***2*** |  |
| Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | ***Содержание учебного материала*** | ***6*** | ОК 1-7, 9, 10, ПК 1.1, 2.1, 3.1, 4.1, 5.1, 6.3 |
| 1. Техника бега на короткие дистанции. |
| 2. Техника бега на средние дистанции. |
| 3. Техника бега на длинные дистанции. |
| 4. Техника эстафетного бега 4\*100м |
| 5. Техника прыжков в длину с разбега |
| 6. Техника прыжков в высоту с разбега |
| 7. Техника метания гранаты |
| 8. Техника толкания ядра |
| 9. Техника равномерного длительного бега. |
| 10. Техника переменного длительного бега. |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  Составление комплексов УГ, сообщение об основах здорового образа жизни. Краткие сведения о развитии легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Роль и значение легкой атлетики в профессионально прикладной подготовке студентов. Составление комплексов упражнений по легкой атлетике. Сообщение об основных требованиях к занятиям, чистоте, опрятности, бережном отношении к спортивной форме. | ***6*** |  |
| **Раздел 4 Спортивные игры (баскетбол, волейбол)** | ***Содержание учебного материала (баскетбол)*** | ***12*** | ОК 1-7, 9, 10, ПК 1.1, 2.1, 3.1, 4.1, 5.1, 6.3 |
| 1.Техника игры в нападении (передвижения, ходьба, бег, прыжки, владение мячом). |
| 2.Техника игры в защите (передвижение, овладение мячом и противодействия). |
| 3.Тактика игры в нападении и защите. (волейбол) |
| 4.Техника игры в нападении (стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху, подачи мяча, атакующие удары). |
| 5.Техника игры в защите (стойки, перемещения, прием, подачи, прием мяча снизу одной и двумя руками, блокирование). |
| 6.Тактика игры в нападении и защите |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  Сообщение: Спортивные игры в системе физического воспитания и спорта. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки. Как рождался всемирный праздник «Олимпийские игры», судейство соревнований. | ***12*** |  |
| |  | | --- | |  |   **Раздел 5. Лыжная подготовка.** | ***Содержание учебного материала*** | ***6*** | ОК 1-7, 9, 10, ПК 1.1, 2.1, 3.1, 4.1, 5.1, 6.3 |
| 1.Техника переменных двухшажного хода. |
| 2.Техника одновременных (бесшажный, одношажный) ходов. |
| 3.Техника спусков, подъемов, торможения. |
| 4.Техника перехода с одного хода на другой. |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  Сообщения, доклад. Олимпийские игры современности. Оздоровительное прикладное значение лыжного спорта. Подготовка лыж к соревнованиям.. | ***6*** |
| **Раздел 6 *Гимнастика*** | ***Содержание учебного материала*** | ***6*** | ОК 1-7, 9, 10, ПК 1.1, 2.1, 3.1, 4.1, 5.1, 6.3 |
| 1.Техника выполнения общеразвивающих упражнений, прикладных |
| 2.Техника выполнения аэробных упражнений |
| 3.Техника выполнения упражнений художественной гимнастики |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  Сообщения о оздоровительном значении гимнастики как виде спорта. Олимпийское движение: принципы, традиции, правила. Особенности личной гигиены занимающихся гимнастикой | ***6*** |
| **Раздел 7**  **Виды спорта по выбору** | ***Содержание учебного материала*** | ***6*** | ОК 1-7, 9, 10, ПК 1.1, 2.1, 3.1, 4.1, 5.1, 6.3 |
| 1.Техника элементов ритмичной гимнастики. |
| 2.Техника элементов атлетической гимнастики. |
| ***Самостоятельная работа обучающихся*** Комплексы производственной гимнастики, УГ, физкультминуты, физкультпаузы. Гигиена самостоятельных занятий. Физическая подготовка как часть физического совершенствования. Влияниеоздоровительных сил природы и гигиенические факторы как средство физического воспитания. | ***6*** |
|  | Всего | ***80*** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
3.1. Требования к минимальному материально-техническому  
обеспечению**Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета:  
спортивный зал, тренажерный зал.  
Оборудование учебного кабинета(спортивного зала): гимнастические  
скамейки, шведская лестница, гимнастический козел, гимнастические маты,  
теннисный стол, набивные, баскетбольные, волейбольные мячи, гири,  
гантели, , скакалки, обручи.  
**3.2. Информационное обеспечение обучения  
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,  
дополнительной литературы***Основные источники:***1. Лях, В.И., Зданевич, А.А.**«Физическая культура» учебник для уч-ся 10-11 кл., Москва «Просвещение»  
2015г.  
*Дополнительные источники:*1. **Железняк. Ю.Д, Минбулов В.М.**,  
«Теория и методика обучения предмету Физическая культура», Москва , 3  
издание «Академия»,2013  
2. **Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палетневич Р.Л., Пагадаев Г.И.**,  
«Физическая культура» учебное пособие для студентов средних  
профессиональных учебных заведений, 7 издание., испр., Москва,  
«Академия», 2014г.  
3. **Лях В.И., Любомирский, Л.ЕМейксон Г.Б.,**«Физическая культура» учебник для уч-ся 10-11 кл., Москва «Просвещение»  
1998г.  
4. **Сирис П.З., Кабачков В.А.**«Профессионально-производственная направленность физического  
воспитания школьников», Москва «Просвещение» 2014г.  
5. **Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов**«Теория и методика физического воспитания и спорта»,Москва «Академия»  
2014г.  
*Интернет источники:*http://www.koob.ru, http://www.lib.sportedu.ru  
pedsovet.org  
www.rusedu.info  
www.rusedu.net  
www.rusedu.ru  
www.school.edu.ru  
www.uchportal.ru  
www.metod-kopilka.ru  
**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины  
осуществляется преподавателем в процессе проведения практических  
занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных  
заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| *Освоенные умения:* |  |
| • Использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | зачет зачёт |
| *Освоенные знания:* • О роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; | зачет |