

Министерство образования и науки Астраханской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Астраханской области
«Камызякский сельскохозяйственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ АО
«Камызякский сельскохозяйственный
колледж»
С.В. Безъязыков
приказ № 134 от 28.08.2019 г



**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1569 от 9 декабря 2016 года.

Организация – разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Астраханской области «Камызякский сельскохозяйственный колледж»

Разработчик:

Кудрякова Наталия Владимировна, преподаватель Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Астраханской области «Камызякский сельскохозяйственный колледж»

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии ОГСЭ-2

Протокол № 1 «27» августа 2019 г.

Председатель _____ /Кудрякова Н.В./

Рекомендовано Методическим советом ГБПОУ АО «Камызякский сельскохозяйственный колледж»

Заключение Методического совета № 1 от «28» августа 2019 г.

Председатель Методического совета _____ /И.Е. Боброва/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09.Повар,кондитер.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина ОП.09 Физическая культура относится к общепрофессиональному циклу дисциплин.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжений, характерных для данной профессии.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья по данной профессии;
- средства профилактики перенапряжения.

В результате изучения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Код	Наименованиеобщихкомпетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК0 2	Осуществлять поиск, анализи и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей
ОК08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	46
Самостоятельная работа	4
Объем программы	40
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные занятия	-
практические занятия	40
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2

2.2. Тематический план и структура программы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Раздел 1. Гимнастика			10	
Тема 1.1. Техника акробатических элементов	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 01-06, 08
	В том числе, практических и лабораторных занятий			
	Практическое занятие 1 - 5. Гимнастика с элементами акробатики	2-3		
Раздел 2. Баскетбол				
Тема 2.1 Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	Уровень освоения	12	ОК 01-06, 08
	В том числе, практических и лабораторных занятий			
	Практическое занятие 1 - 6. Совершенствование технических приемов	2-3		
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1 Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	Уровень освоения	10	ОК 01-06, 08
	В том числе, практических и лабораторных занятий			
	Практическое занятие 1. Стойки, перемещения.	2-3		
	Практическое занятие 2. Передача мяча сверху над собой, в парах	2-3		
	Практическое занятие 3. Передача мяча снизу над собой, в парах	2-3		
	Практическое занятие 4. Прием мяча с подачи	2-3		
Практическое занятие 5. Подача мяча (нижняя, верхняя, боковая)	2-3			
Раздел 4. Легкая атлетика				
Тема 4.1 Бег. Метания. Прыжки.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	8	ОК 01-06, 08
	В том числе, практических и лабораторных занятий			
	Практическое занятие 1. ТБ. Беговые и прыжковые упражнения.	2-3		

	Практическое занятие 2. Постановка дыхания при беге на различные дистанции. Техника бега на различные дистанции	2-3	
	Практическое занятие 3. ТБ. Беговые и прыжковые упражнения прыгуна в длину; подбор разбега; разбег, отталкивание, полет, приземление	2-3	
	Практическое занятие 4. ТБ. Беговые и прыжковые упражнения метателя гранаты; метание гранаты	2-3	
Самостоятельная работа обучающихся Подготовка презентации «Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на органы и системы организма человека»			4
Промежуточная аттестация			2
Всего:			46

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрен спортивный комплекс.

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
стрелковый тир или место для стрельбы.

Залы:

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;

актовый зал.

В зависимости от возможностей, которыми располагает образовательное учреждение, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы:

тренажерный зал;

открытые спортивные площадки: баскетбольная; бадминтонная, волейбольная, теннисная, мини-футбольная.

футбольное поле

учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютерами, имеющими выход в сеть Интернет, для внеаудиторной работы;

помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, волейбольные мячи

мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные,

Стрелковый тир или место для стрельбы:

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

3.2 Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Печатные издания

Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2007. – 152 с.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курьсь, И.Б.Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.

2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/А.А.Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.: ил. – (Высшее образование).
3. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.
4. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / Д.В.Губа, А.В.Родин М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.
5. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).
6. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.
7. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.: ил.

3.2.2 Интернет ресурсы:

1. Развитие физических качеств [Электронный ресурс] / режим доступа: <http://www.trainer.h1.ru/> свободный. – загл. с экрана.
2. Здоровье сберегающих технологий [Электронный ресурс] / режим доступа: <http://zdd.1september.ru> свободный. – загл. с экрана.
3. Самоподготовка по легкой атлетике [Электронный ресурс] / режим доступа: <http://spo.1september.ru> свободный. – загл. с экрана.
4. Вредные привычки [Электронный ресурс] Вредные привычки/ режим доступа: <http://www.sportreferats.narod.ru> свободный. – загл. с экрана.
5. Олимпийские игры [Электронный ресурс] / режим доступа: <http://festival.1september.ru/> свободный. – загл. с экрана.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, выполнения заданий самостоятельной работы и промежуточной аттестации.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<ul style="list-style-type: none"> - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - Основы здорового образа жизни - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) - Средства профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> - Свободно владеет понятиями о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни - Осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни - Умеет определять неблагоприятные факторы, характерные по выбранной специальности - Умеет подобрать необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний 	<p style="text-align: center;">Оценка результатов выполнения самостоятельной работы</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерных, для данной профессии. 	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце семестра, учебного года. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупненной 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 дневника самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

