

Министерство образования Саратовской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Саратовской области
«Энгельсский политехникум»
(ГАПОУ СО «Энгельсский политехникум»)

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

программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих
для социально-экономического профиля
43.01.09 Повар, кондитер
на базе основного общего образования
с получением среднего общего образования

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 02.08.2013 №798 (ред. от 09.04.2015) для профессии 43.01.09 Повар, кондитер

РАССМОТРЕНО на заседании

предметно-цикловой комиссии *сер. цикла*

Протокол № *10*, « *13* » *мая* 20 *20* г.

Председатель комиссии *Александр Александрович* /

Протокол № __, « __ » __ 20__ г.

Председатель комиссии / / /

Протокол № __, « __ » __ 20__ г.

Председатель комиссии / / /

Протокол № __, « __ » __ 20__ г.

Председатель комиссии / / /

ОДОБРЕНО методическим советом ГАПОУ

СО «Энгельский политехникум»

Протокол № *8*, « *25* » *мая* 20 *20* г.

Председатель *И.И. Делексеев* /

Протокол № __, « __ » __ 20__ г.

Председатель / / /

Протокол № __, « __ » __ 20__ г.

Председатель / / /

Протокол № __, « __ » __ 20__ г.

Председатель / / /

Составитель(и) (автор):

Рыбников В.В., преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «Энгельский политехникум»

Рецензенты

Внутренний: Васюнин В.Г., преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «Энгельский политехникум»

Внешний:

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла Физическая культура предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и является частью образовательной программы среднего профессионального образования, программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих для профессии 43.01.09 Повар, кондитер

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни.

Учебная дисциплина призвана формировать следующие общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной нагрузки обучающегося 40 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы обучающихся

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки обучающегося	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	40
Аттестация в форме зачета.	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Номер учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
Тема 1. Волейбол.		Практические занятия	12	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	1	Совершенствование техники верхней передачи мяча.	2		
	2	Совершенствование техники нижней передачи мяча	2		
	3	Совершенствование техники передачи мяча над собой.	2		
	4	Совершенствование техники игры в защите.	2		
	5	Совершенствование техники игры в нападении.	2		
	6	Совершенствование техники передачи мяча в парах.	2		
Тема 2. Баскетбол.		Практические занятия	12	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	7	Совершенствование техники передачи мяча.	2		
	8	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу.	2		
	9	Совершенствование техники штрафного броска.	2		
	10	Совершенствование техники игры в баскетбол.	2		
	11	Совершенствование техники игры в защите.	2		
	12	Совершенствование техники игры в нападении.	2		
Тема 3. Легкая атлетика		Практические занятия	16	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	13	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2		
	14	Совершенствование техники низкого старта.	2		
	15	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м.	2		
	16	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 60 м.	2		
	17	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м.	2		
18	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	2			

	19	Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м.	2		
	20	Промежуточная аттестация в форме зачета	2		
			Всего	40	

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению Для реализации программы учебной дисциплины в техникуме имеется:

Спортивный зал - размером 12х24, оборудованный для проведения занятий по волейболу, баскетболу, гимнастики.

Тренажёрный зал - размером 15х5, оборудованный для занятий по силовой подготовке.

Спортивная площадка - размером 60х40 оборудованная для занятий по кроссовой подготовке и лёгкой атлетике, футбольное поле.

Оборудование и инвентарь:

Тренажёры для развития силы, штанги, гири, гантели, навесные перекладины, шведские лестницы и скамейки, маты.

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, столы и ракетки для настольного тенниса, мячи, лыжный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Лях, В.И., Физическая культура 10-11 кл./ В.И. Лях, А.А. Зданевич – М., издательство Просвещение, 2017.- 237с.

Дополнительные источники.

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь	
Выполнить учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.	Практические занятия.
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические занятия.
Работать с научной и публицистической литературой в области физической культуры и спорта;	Реферат, КП
Совершенствовать силовые, скоростные, координационные способности.	Практические занятия.
Анализировать основные тенденции изменения состояния физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях	Реферат, КП
Знать	
Об особенностях занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений;	Практические занятия.
Основы здорового образа жизни.	Реферат, КП
О роли физической культуры, профессиональном и социальном развитии человека.	Реферат, КП
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;	Практические занятия.
О социально-экономической необходимости специальной профессионально-прикладной физической подготовки студентов к труду в современных условиях.	Реферат, КП