

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Крым
«Джанкойский профессиональный техникум»**

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

**г. Джанкой
2017 г**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1569

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Джанкойский профессиональный техникум»

Разработчики:

А.Ф. Гончар – руководитель физического воспитания ГБПОУ РК «Джанкойский профессиональный техникум»

Рекомендована Методическим советом ГБПОУ РК «Джанкойский профессиональный техникум»

Заключение Методического совета № 1 от 31. 08. 2017 г.

РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО
предметной (цикловой) комиссией
преподавателей физической культуры и
основ безопасности жизнедеятельности
Протокол № 1 от «31» августа 2017г.


Председатель ЦИК:

 Гончар А.Ф.

УТВЕРЖДЕНО

Старший мастер

с и.о. зам.директора по УПР

 В.А.Борщев

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре квалифицированных рабочих, служащих профессии СПО: 43.01.09 Повар, кондитер

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- 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 программы учебной дисциплины Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Содержание программы содействует развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

В рабочую учебную программу учебной дисциплины входят:

- пояснительная записка;
- паспорт рабочей программы учебной дисциплины;
- структура и содержание учебной дисциплины;
- условия реализации учебной дисциплины;
- контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины;
- оценки уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы;
- оценки уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы;

На основании Указа президента РФ № 172 от 24 марта 2014г., Постановления правительства РФ от 11 июня 2014г. № 540 в содержание программы внесены изменения.

Основные цели ВФСК ГТО:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи ВФСК ГТО:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в РФ
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан РФ
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Контроль и оценка результатов освоения учебного материала осуществляются в процессе проведения практических заданий, тестирования.

Контроль итоговый – дифференцированный зачет

СОДЕРЖАНИЕ:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является составной частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее ППКРС) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1569

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

Учебная дисциплина ОП.09 Физическая культура в структуре ППКРС принадлежит к разделу Физическая культура

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,
- освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорт

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося: 48 часов

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 40 часов, в т. ч.

самостоятельной работы обучающегося: 8 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)	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены))	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1.	Практические занятия		
Раздел 2.		4	2,3
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала		
	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. История создания и развития ГТО. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1	2,3
	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	1	
	Совершенствование метания малого мяча на дальность.	1	
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	1	
		2	
	Самостоятельная работа.		
	<u>1.Подготовка рефератов:</u> -Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность. -Режим дня и двигательный режим. -Правила и формы занятий физическими упражнениями доступными видами спорта в свободное время.	1	2,3

	<u>Совершенствование упражнений:</u> -бег с изменением направления -прыжки в длину с места -челночный бег	1	
Раздел 3.	Практические занятия		
Тема 3.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	6	2,3
	Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 2х500м(д); 2х800м(ю)	2	
	Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 1000м(д); 1500(ю)	2	
	Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 1500(д); 2000(ю)	2	
	Самостоятельная работа.	2	2,3
	Бег 800 м (д),1000м (ю)		
	Бег от 10-до 15 минут		
	Бег от 15 до 20 минут		
Раздел 4.	Практические занятия		
Тема 4.1 Спортивные игры (волейбол)	Содержание учебного материала	4	2,3
	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Правила соревнований и судейство. Совершенствование техники приема и передач мяча	1	
	Совершенствование техники подач мяча	1	
	Совершенствование техники нападающего удара	1	
	Совершенствование техники защитных действий	1	
	Самостоятельная работа.	2	2,3
	Приемы мяча. Отработка подач.		
Раздел 5.	Практические занятия		
Тема 5.1 Гимнастика, атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	12	

	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Правила соревнований и судейства.	1	2,3
	Совершенствование навыка упражнений с штангой, гантелями, гирей(ю). Акробатика, упражнение с мячом	3	
	Совершенствование упражнений для развития мышц брюшного пресса	3	
	Совершенствование упражнений для развития силы на перекладине, брусьях(ю).; вис на перекладине(д), сгибание и разгибание рук лежа на полу(д)	3	
	Совершенствование упражнений на гибкость	2	
	Самостоятельная работа.	2	2,3
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	
	Упражнения на гибкость Упражнения для мышц спины.		
	Прыжки через скакалку		
	Упражнения для развития мышц ног		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
	Продольные выпады, перекаты, упражнения на гибкость		
Раздел 6	Практические занятия		
Тема 6.1 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	3	2,3
	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	1	
	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микро паузы отдыха).	1	
	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	1	

Раздел 7	Практические занятия		
Тема 7.1	Содержание учебного материала	4	
Гимнастика, атлетическая гимнастика	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование упражнений с отягощением	1	2,3
	Совершенствование акробатических упражнений	1	
	Совершенствование упражнений для развития гибкости	1	
	Совершенствование комплекса упражнений с штангой, гантелями, гирей.	1	
	Самостоятельная работа.	2	
	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом	1	2,3
	Упражнения для развития мышц спины	1	
Раздел 8	Практические занятия		
Тема 8.1 Спортивные игры (волейбол)	Содержание учебного материала	6	
	Совершенствование техники подачи мяча	2	2,3
	Совершенствование техники нападающего удара	2	
	Совершенствование техники защитных действий	2	
	Дифференцированный зачет	1	
Всего:		48	

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. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортивная комната» - 84,2

Оборудование учебного кабинета:

Козел гимнастический
Мостик гимнастический
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая
Штанга
Гантели 1,0 кг
Гантели 1,5 кг
Доска для шашек
Доска шахматная
Конусы спортивные
Колесо пресс
Мяч волейбольный
Мяч мини
Мяч футбольный
Мяч для метания
Мяч асфальтный
Набор теннисного крепления
Обруч металлический
Ракетка теннисная
Скакалка
Сетка волейбольная
Шашки
Учебная штанга (экспонат)
Стол теннисный
Конь гимнастический

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для обучающихся

Основные источники:

О1. Лях, В.И., «Физическая культура» учебник для уч-ся 10-11 кл., Москва «Просвещение» 2014 г.

Для преподавателей

Рекомендовано :

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
- 2.Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
- 3.Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
- 4.Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
- 5.Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
- 6.Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
- Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
- 7.Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
- 8.Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
- 9.Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
- 10.Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
- Хомич М.М.,
11. Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

- 1.www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 2.www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru

3.(Официальный сайт Олимпийского комитета России). 4.www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдача нормативов. тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<p>Освоенные умения:</p> <p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Сдача зачётов согласно оценке уровня физической подготовки основной медицинской группы.</p> <p>Практические занятия</p>
<p>Освоенные знания:</p> <p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;</p> <p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>выполнять приемы страховки и само страховки;</p> <p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжной подготовки при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>Сдача зачётов согласно оценке уровня физической подготовки основной медицинской группы.</p> <p>Практические занятия</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7	Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	<u>Бег</u> на 100 м (сек.)	13,9	14,6	15,0
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.50	11.20	11.50
3	<u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)	360	320	310
4	Прыжки в длину с места	240	230	225
5	5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6	<u>Подтягивание из виса</u> на высокой перекладине (кол-во раз)	12	10	9
7	<u>Наклон вперед</u> из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+9	+7