

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ 09.12.2016 г. № 1569 (зарегистрирован в Минюсте России 22.12. 2016 г. № 44898).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение профессиональный лицей № 101

Разработчики:

Нуриев М.Ф. - заместитель директора

Гареев Р. Д.- методист

Жумабаев Т.К. – преподаватель

Рассмотрено на заседании методического объединения протокол № 10 от 26 мая 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 43.01.09 Повар, кондитер относящейся к укрупненной группе профессий, специальностей 43.00.00 Сервис и туризм

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.

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

Общие компетенции

ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
		Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Умения: определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска
		Знания: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Умения: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
		Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.
		Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности

ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Умения: грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе
		Знания: особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Умения: описывать значимость своей профессии
		Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии.
		Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Умения: 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.
		Знания: 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.
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	Умения: применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение
		Знания: современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	Умения: понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы

		Знания: правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности
ОК 11	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере	Умения: выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования; Знание: основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения учебной 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 перенапряжения характерными для данной профессии.

В результате освоения учебной 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 для профессии; средства профилактики перенапряжения.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей 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
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	38
Самостоятельная работа ¹	
Внеаудиторная самостоятельная работа	40
Промежуточная аттестация	2

¹ Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала		4	
	Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные способы профилактики профзаболеваний сварщиков			2
	Самостоятельная работа: Работа с учебником, дополнительной литературой и выполнение заданий с использованием Интернет-ресурсов. Формы внеаудиторной самостоятельной работы: Устная работа с источником. Сообщение, доклад в устной и письменной форме. Составление кроссворда. Конспект. Аннотация. Написание плана (краткого и развернутого). Составление опорного конспекта. Составление теста. Заполнение таблицы. Написание отчета. Составление схемы. Выполнение упражнений. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Изучить основы здорового образа жизни Основные способы профилактики профзаболеваний сварщиков		4	
Тема 2. Легкая атлетика.	1	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);	8	2
	2	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;		
	3	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.		

	Самостоятельная работа: Работа с учебником, дополнительной литературой и выполнение заданий с использованием Интернет-ресурсов. Формы внеаудиторной самостоятельной работы: Устная работа с источником. Сообщение, доклад в устной и письменной форме. Составление кроссворда. Конспект. Аннотация. Написание плана (краткого и развернутого). Составление опорного конспекта. Составление теста. Заполнение таблицы. Написание отчета. Составление схемы. Выполнение упражнений. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Кроссовая подготовка	8	
Тема 3. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала	6	2
	1 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	2 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.		
	3 Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Самостоятельная работа: Работа с учебником, дополнительной литературой и выполнение заданий с использованием Интернет-ресурсов. Формы внеаудиторной самостоятельной работы: Устная работа с источником. Сообщение, доклад в устной и письменной форме. Составление кроссворда. Конспект. Аннотация. Написание плана (краткого и развернутого). Составление опорного конспекта. Составление теста. Заполнение таблицы. Написание отчета. Составление схемы. Выполнение упражнений. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Тематика: Кроссовая подготовка. Прохождение дистанции.	6	

Тема 4. Гимнастика	Содержание учебного материала		8	2
	1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).		
	2	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	3	Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа: Работа с учебником, дополнительной литературой и выполнение заданий с использованием Интернет-ресурсов. Формы внеаудиторной самостоятельной работы: Устная работа с источником. Сообщение, доклад в устной и письменной форме. Составление кроссворда. Конспект. Аннотация. Написание плана (краткого и развернутого). Составление опорного конспекта. Составление теста. Заполнение таблицы. Написание отчета. Составление схемы. Выполнение упражнений. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки).		8	
Тема 5. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала		8	2
	1	Исходное положение (стойки), перемещения,		
	2	Передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками,		
	3	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,		
	4	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры.		
	5	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		

	Самостоятельная работа: Работа с учебником, дополнительной литературой и выполнение заданий с использованием Интернет-ресурсов. Формы внеаудиторной самостоятельной работы: Устная работа с источником. Сообщение, доклад в устной и письменной форме. Составление кроссворда. Конспект. Аннотация. Написание плана (краткого и развернутого). Составление опорного конспекта. Составление теста. Заполнение таблицы. Написание отчета. Составление схемы. Выполнение упражнений. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	8	
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала	6	
	1 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Выполнение физкультурно-оздоровительных упражнений для укрепления здоровья сварщиков		2
	Самостоятельная работа: Работа с учебником, дополнительной литературой и выполнение заданий с использованием Интернет-ресурсов. Формы внеаудиторной самостоятельной работы: Устная работа с источником. Сообщение, доклад в устной и письменной форме. Составление кроссворда. Конспект. Аннотация. Написание плана (краткого и развернутого). Составление опорного конспекта. Составление теста. Заполнение таблицы. Написание отчета. Составление схемы. Выполнение упражнений. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	6	
Всего		80	

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 ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир.

Оборудование спортивного зала:

- спортивный зал игровой;
- спортивный зал гимнастический;
- зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен);
- кабинет учителя;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Оборудование открытого стадиона:

- легкоатлетическая дорожка;
- сектор для прыжков в длину;
- сектор для прыжков в высоту;
- игровое поле для футбола (мини-футбола);
- площадка игровая баскетбольная;
- площадка игровая волейбольная;
- гимнастический городок;
- полоса препятствий;
- лыжная трасса

Технические средства обучения:

- телевизор с универсальной приставкой;
- dvd с комплектом дисков;
- радиомикрофон (петличный);
- мегафон;
- сканер;
- принтер лазерный;
- ксерокс;
- цифровая видеокамера;
- цифровая фотокамера;
- мультимедиапроектор;
- экран (на штативе или навесной);
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных мероприятий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО/ А.А. Бишаева. -5-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2012.

Дополнительные источники:

1. О.Давыдов, К.Чермим, Л.Дворкин. «Физическое воспитание студентов»: учебное пособие – Издательство: Феникс, 2008
2. А. А Зданевич, В. И. Лях. «Физическая культура»: учебник для учащихся 10-11 кл. - Издательство: Просвещение, 2009
3. Л. В. Байбородова. «Методика обучения физической культуре 1-11кл»: методическое пособие - Издательство: Владос, 2010
4. А. А. Даневич, В.И. Лях. «Комплексная программа физического воспитания»: программа для учащихся 1-11 классов - Издательство: Просвещение, 2011
5. А.Красников, В. Кузин, Н.Чесноков. «Олимпиада по предмету "Физическая культура": методическое пособие -Издательство: Физическая культура, 2009

Интернет-ресурсы:

1. Бальсевич В.К. Здоровьеформирующая функция образования в РФ: [www. adygnet. ru/konfer/konflikt 2007/3/3/balsevich. htm](http://www.adygnet.ru/konfer/konflikt2007/3/3/balsevich.htm)
2. Концепция модернизации физического воспитания и оздоровления учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности: [www. spbniifk. ru/conception. dok](http://www.spbniifk.ru/conception.dok)
3. Концепция оздоровления учащихся в процессе использования инновационных технологий физического воспитания: [lib. Sportedu./ru/press/fkvot/2006 №2/p24-26/htm](http://lib.Sportedu.ru/press/fkvot/2006№2/p24-26/htm)
4. Концепция личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: [www. mirrabort. /com/work_4900. html](http://www.mirrabort./com/work_4900.html)
5. Методическое письмо «О преподавании учебного предмета «физическая культура» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта: [www. ipkps. psu.edu. ru/source/metod_s/uzvaldist_sport.asp](http://www.ipkps.psu.edu.ru/source/metod_s/uzvaldist_sport.asp)
6. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья: [www.zone-x. ru/chowtov](http://www.zone-x.ru/chowtov)
7. Физическая культура в профильном обучении: [spo. 1 september/ ru/2006/17/15. htm](http://spo.1september.ru/2006/17/15.htm)
8. Совершенствование содержания уроков физической культуры в общеобразовательной школе: [lib. sportedu. Ru](http://lib.sportedu.Ru)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

в образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий, применяются различные формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	текущий контроль практические занятия внеаудиторная самостоятельная работа выполнение нормативов решение ситуационных задач
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	текущий контроль внеаудиторная самостоятельная работа деловая игра
основ здорового образа жизни	текущий контроль внеаудиторная самостоятельная работа тестирование решение ситуационных задач
	итоговый контроль: дифференцированный зачет