МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«БАТАЙСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА И СТРОИТЕЛЬСТВА» ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА П.А. ПОЛОВИНКО»

Рассмотрена на заседании	«УТВЕРЖДАЮ»
Педагогического совета	Зам. директора по УПР
Протокол №_____	_____ А.В. Старостина
От «____» _____ 20__ г.	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по профессии СПО
43.01.09 Повар, кондитер

Согласована на заседании
методического объединения
«Повар, кондитер,
продавец, контролер-кассир»
Протокол № _____
От «____» _____ 20___ г.
Председатель МО
_____ (Назарова Е.Н.)

Рабочая программа профессиональной учебной дисциплины ОП.09 «Физическая культура» на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 09.12.2016 № 1569 ;
- Приказа Минобрнауки России от 14.06.2013 № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» (№29200 от 30.07.2013);
- Учебного плана ГБПОУ РО «БТЖТиС» имени Героя Советского Союза П.А. Половинко» по профессии СПО:

43.01.09 Повар, кондитер.

Организация разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Батайский техникум железнодорожного транспорта и строительства» имени Героя Советского Союза П.А. Половинко».

Разработчик: Титаренко Н.И. – руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4-5
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	6-9
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	10
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	11-14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО:

43.01.09 Повар, кондитер

Программа учебной дисциплины может быть использована для получения обще учебных знаний при подготовке обучающихся на профессиях естественно- научного профиля, в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Физическая культура входит в профессиональный цикл.

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

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;
- достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

Изучение дисциплины «Физическая культура» способствует формированию у обучающихся следующих общих компетенций:

- ОК. 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
- ОК. 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
- ОК. 06 Проявлять гражданскую патриотическую позицию, демонстрировать осознание поведения на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
- ОК. 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающего 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:		
Лабораторные работы		-
Практические занятия		-
Контрольные работы		-
Курсовая работа (проект)(если предусмотрено)		-
Самостоятельная работа обучающегося (всего): *Выполнение практических заданий (на разные группы мышц), составление комплексов общеразвивающих упражнений, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, подготовка рефератов, сообщений по физической культуре и спорту.*		*40*
Промежуточная аттестация в форме: **- диф. зачет**		

2.2. тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.2. тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

наименование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) *(если предусмотрены)*		Объем часов	Уровни освоения
1	**7 семестр**		**3**	
Раздел 1.	**Теория**		***3***	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала			
	1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самостоятельная работа: Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	*1* *1*	*2*
Тема 1.2.	2	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Самостоятельная работа: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	*1* *1*	
Тема 1.3.	3	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Самостоятельная работа обучающихся -Составления комплекса упражнений для профилактики профессионального заболевания.	*1* *1*	
			2	
Раздел 2.	Легкая атлетика		***20***	
Тема 2.1	Содержание учебного материала			
	1	Бег 100 м.	*3*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся - Отработка физических упражнений (специальные упражнения бегуна) - Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств - Специальные упражнения бегуна		*3*	
Раздел 2	Легкая атлетика			
Тема 2.2	Содержание учебного материала			
	1	Эстафетный бег 4х100.	*3*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся - Упражнения на развитие скоростных качеств - Повторение техники правильного держания эстафетной палочки - специальные упражнения бегуна		*3*	

Раздел 2		Легкая атлетика		
Тема 2.3.		Содержание учебного материала		
	1	Эстафетный бег 4х400.	*3*	*2*
		Самостоятельная работа обучающихся - Упражнения на развитие выносливости - Специальные упражнения бегуна	*3*	
Раздел 2		Легкая атлетика		
Тема 2.4		Содержание учебного материала		
	1	Бег по прямой с разной скоростью.	*3*	*2*
		Самостоятельная работа обучающихся - Упражнения для развития скоростных качеств - Упражнения на мышцы нижних конечностей	*3*	
Раздел 2		Легкая атлетика		
Тема 2.5		Содержание учебного материала		
	1	Бег на дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).	*4*	*2*
		Самостоятельная работа обучающихся - Физические упражнения для воспитания выносливости	*4*	
Раздел 2		Легкая атлетика		
Тема 2.6.		Содержание учебного материала		
	1	Прыжки в высоту способом « перешагивания».	*4*	*2*
		Самостоятельная работа обучающихся _- Упражнения для развития прыгучести - Комплекс упражнений на мышцы нижних конечностей	*4*	
		Теория	***3***	
Тема	**1**	**Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.** Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Самостоятельная работа: Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.	*1* *1*	
	2	**Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста** Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Самостоятельная работа: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	*2* *2*	
Раздел 3.		Гимнастика	***14***	
Тема 3.1.		Содержание учебного материала		
	1	Упражнения для коррекции нарушения осанки.	*3*	*2*
		Самостоятельная работа обучающихся - Составление комплекса общеразвивающих упражнений -«Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой и спортом»	*3*	
Раздел 3		Гимнастика		
Тема 3.2.		Содержание учебного материала	*3*	*2*

	1 Висы и упоры.		
	Самостоятельная работа обучающихся - Упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса	*3*	
Раздел 3	Гимнастика		
Тема 3.3.	Содержание учебного материала		
	1 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	*3*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся - Составления комплекса упражнений для профилактики профессионального заболевания. - «Мышечная деятельность и функция органов пищеварения и обмена веществ»	*3*	
Раздел	Гимнастика		
Тема 3.4.	Содержание учебного материала		
	1 Упражнения у гимнастической стенки. Общеразвивающие упражнения в паре с партнером.	*2*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся - Составление комплекса общеразвивающих упражнений -«Ходьба, бег, массаж и их значение для здоровья и долголетия человека»	*2*	
Раздел 3	Гимнастика		
Тема 3.5.	Содержание учебного материала		
	1 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	*2*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся - Комплекс производственной гимнастики.	*2*	
	Содержание учебного материала	*1*	
Тема 3.6	Диф. зачет		
	Самостоятельная работа обучающихся - Комплекс производственной гимнастики.	*1*	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале

Оборудование спортивного зала: гимнастические скамейки, гимнастические маты, б/б кольца, сетка в/б, скакалки, мячи в/б и б/б, перекладина для прыжков в высоту, шведская стенка, гимнастические коврики, тренажеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений СПО М.: Академия
Электронная библиотека

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (сформированность умений, владение ОК)	Основные показатели оценки результата	Форма контроля и методы оценки
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; Знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.	Фронтальный и индивидуальный опрос. опрос; педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий; контрольных тестов и заданий. Оценка теоретической подготовленности, методико- практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений.
Знать: о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; Умение сознательно организовывать свою деятельность.	Практическое задание по работе с информацией. Фронтальный и индивидуальный опрос.
Знать: Основы здорового образа жизни.	Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию.	Тестовые задания, выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата, доклада, сообщения) по данной теме.
	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Устный опрос. Выполнения контрольных нормативов. Самостоятельные работы по выполнению заданий (методы: наблюдения, проверки, анализа)

Результаты обучения (сформированность умений, владение ОК)	Основные показатели оценки результата	Форма контроля и методы оценки
		Самостоятельные работы по выполнению заданий

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения профессиональных задач профессиональной деятельности.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; Знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов. Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений. Оценка теоретической подготовленности, методико- практической деятельности, физической подготовленности по результатам контрольных упражнений и тестов.
ОК. 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; Умение сознательно организовывать свою деятельность. применение теоретических знаний для выполнения методико- практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий.	Оценка теоретической подготовленности, методико- практической деятельности. выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата, доклада, сообщения, составление комплексов упражнений на профилактику проф.заболеваний) по данной теме.
ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Владение и демонстрация культуры поведения, культуры речи, демонстрация нравственных подходов к общению.	Наблюдения и анализ результатов в процессе аудиторной и внеаудиторной учебной деятельности

ОК 8. Использовать средство физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; Знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов. Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ. Демонстрация полученных умений работы с литературой	Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений. Оценка теоретической подготовленности, методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов. Подвижные и спортивные игры. Коллективное и индивидуальное выполнение физических упражнений. Самостоятельные работы по выполнению заданий (методы: наблюдения, проверки, анализа)