

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Красный Октябрь, 2017

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кособродский профессиональный техникум»

Разработчик:

Пахомов Анатолий Викторович, преподаватель ГБПОУ «Кособродский профессиональный техникум»

Рассмотрено и рекомендовано к применению на заседании методической комиссии:

Протокол № 1 от «28» августа 2017 г.

Председатель МК ГБПОУ «Кособродский профессиональный техникум»

 Макарова Н.С.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих среднего профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная программа «Физическая культура» входит в раздел основной профессиональной образовательной программы по профессии 43.01. 09 Повар, кондитер.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать/понимать:

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

уметь:

- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающихся 44 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов

Консультации 2 часа

Дифференцированный зачет 2 часа

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузка (всего)	44
Обязательная практическая учебная нагрузка (всего)	40
в том числе практическая	40
Консультация	2
ДЗ	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
- занятия в секциях	
-	
Промежуточный контроль 6 сессии в форме зачета Итоговый контроль предусмотрен на 7 сессии после завершения курса дисциплины в форме: дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание ОП.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень Освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Развитие физических качеств и навыков с применением ППФП		44	
Тема 1.1 Развитие силы мышц, гибкости, выносливости, быстроты, прыгучести.	<p style="text-align: center;">Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Опорный прыжок. 2. Акробатика. 3. Элементы упражнений на гимнастической стенке, подскоки. 4. Лазание по канату. 5. Упражнения с гантелями. 6. ОФП на гибкость мышц. 7. Упражнения развития силы и выносливости. 8. Совершенствование комплекса ОРУ. 9. ОРУ на согласованность движений рук и ног <p>Самостоятельная работа обучающихся: Развитие гибкости. Развитие координации движений. Развитие силовых качеств. Укрепление силы мышц ног и плечевого пояса.</p>	20	2
	Контрольные работы: (зачет). Сдача контрольных нормативов.	1	
Тема 1.2	Содержание учебного материала:	20	2
	Практические занятия:	19	

Легкая атлетика ППФП	1. Выполнение специальных упражнений бегуна на короткие дистанции. 2. Переменный, повторный эстафетный бег. 3. Бег на дистанцию 100 метров. 4. Специальные беговые упражнения. 5. Бег на результат (100 м). 6. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. 7. Бег под гору. Челночный бег. 8. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. 9. Бег в гору. Специальные беговые упражнения. 10. Специальные беговые упражнения.		
	Контрольные работы: (зачет). Сдача контрольных нормативов.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие общей выносливости. Развитие скоростно – силовых качеств. ОРУ (общие развивающие упражнения)		
	Итого всего занятий:	40	
	Консультации	2	
	Дифференцированный зачет	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: баскетбольные кольца, волейбольная сетка, мячи, ядра, гранаты, гири, перекладины, брусья, эстафетные палочки, стартовые колодки, маты, козел, конь канат и т.д.

Технические средства обучения:

- ноутбук;

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

Решетников Н.В ,Кислицин Ю.Л. Физическая культура. Учебник для студентов СПО Москва издательский центр «Москва» 2014 год

Дополнительные источники:

Решетников Н.В ,Кислицин Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для СПО Завед. – М.: «Мастерство»2002 год

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь : - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	<i>Текущий контроль:</i> - сдача нормативов - индивидуальный и фронтальный опрос в ходе практических занятий, контроль

<ul style="list-style-type: none"> - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки. - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 	<p><i>выполнения индивидуальных и групповых заданий.</i></p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p><i>Итоговый контроль - дифференцированный зачет</i></p>