Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Артинский агропромышленный техникум»

(ГАПОУ СО «Артинский агропромышленный техникум»)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Педагогическим советом протокол от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. №\_\_\_\_\_  |  | УТВЕРЖДАЮДиректор ГАПОУ СО «Артинский агропромышленный техникум» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.И.Овчинников Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2020 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.09 Физическая культура**

2020 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.

Организация разработчик: ГАПОУ СО «Артинский агропромышленный техникум».

Разработчик Рухмалев А.М., преподаватель

Рассмотрена на заседании педагогического совета протокол №\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

Согласовано:

Зам. директора по УР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
|  |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ………………………………………………….………………….**
 |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………….....**
 |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………**
 |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ………………………………………………………………………**
 |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09. Физическая культура**
	1. **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер».

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 08 | 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  | 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 |

**2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды учебной работы** | **Объём в часах** |
| **Объем учебной дисциплины** | **42** |
| **Самостоятельная работа[[1]](#footnote-1)** | 2 |
| в том числе:  |
| теоретическое обучение | 10 |
| Практические занятия | 30 |
| **Промежуточная аттестация[[2]](#footnote-2)**  | **Диф. зачет** |

* 1. **тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **Тема 1.1.**Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности | **Содержание**  | **5** |  |
| 1. | **Практическое занятие** Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии | 1 | ОК 08. |
| 2. | **Практическая работа** 1. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.2. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности. | 11 |
| 3. | **Практическая работа** 1. Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. 2.Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений | 11 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **1** |  |
| **Тема 1.2.**Основы здорового образа жизни | **Содержание**  | **5** |  |
| 1. | **Практическое занятие Психическое здоровье и спорт.** **1.**Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. 2.Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. | 11 | ОК 08. |
| 2. | **Практическая работа** «Упражнения на развитие выносливости»1.Составить комплекс упражнений на развитие выносливости2.Составить комплекс упражнений направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков в профессиональной деятельности.. | 11 |
| 3. | **Практическая работа** 1.«Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда». | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **1** |  |
| **Тема 1.3.**Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | **Содержание учебного материала** | **30** |  |
| 1 | **Практическое занятие Применение общих и профессиональных компетенций** **для достижения жизненных и профессиональных целей.**Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков. | 1 |  |
| 2 | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие устойчивости **при** выполнении работ на высоте и узкой опоре» | 1 |
| 3 | **Практическая работа** «Кросс по пересеченной местности». | 1 | ОК 08. |
| 4. | **Практическая работа** «Бег на 30-60-100 метров на время».  | 1 |
| 5 | **Практическая работа** «Прыжки в длину способом «согнув ноги, прыжки в длину с места.». | 1 |
| 6 | **Практическая работа** «Метание гранаты в цель». | 1 |
| 7 | **Практическая работа** «Метание гранаты на дальность». | 1 |
| 8 | **Практическая работа** «Челночный бег 3х10». | 1 |
| 9 | **Промежуточная аттестация «**Сдача нормативов**»** | **2** |
| 10 | **Практическая работа** 1. «Прыжки в высоту способом перешагивания»2. «.Прыжки в высоту с места с двух ног.». | 11 |  ОК. 08 |
| 12 | **Практическая работа** «Выполнение максимального количества элементарных движений на время».(пресс, прыжки на скакалке, приседания, отжимания.». | 2 |
| 13 | **Практическая работа** «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня». | 1 |
| 14 | **Практическая работа** «Упражнения на снарядах».  | 1 |
|  15 | **Практическая работа** «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время». | 1 |
|  16 | **Практическая работа** Развитие выносливости. |
|  17 | **Практическая работа** «Развитие силы.». | 1 |
|  18 | **Практическая работа** «Упражнения с гантелями». |
|  19 | **Практическая работа** «Упражнения на гимнастической скамейке». | 1 |
|  20 | **Практическая работа** «Акробатические упражнения». | 1 |
|  21 | **Практическая работа** «Комплекс акробатических упражнений» | 1 |
|  22 | **Практическая работа** «Упражнения на гимнастических снарядах». | 1 |
|  23 | **Практическая работа** «Преодоление полосы препятствий». | 1 |
|  24 | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений, скорости, реакции.». | 2 |
|  25 | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции». | 1 |
|  26  | **Практическая работа «**Кроссовая подготовка» | 1 |
|  27 | **Практическая работа** «Броски мяча в корзину с различных расстояний». | 1 |
|  28 | **Дифференцированный зачет** «Сдача нормативов» | **2** |
| **Всего:** | **40** |  |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
	1. **Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура"** должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

* + 1. **Печатные издания**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

* + 1. **Электронные издания**

Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование) /

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **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  | * выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности;
* сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;
* поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности
 | Оценка результатов выполнения практических заданий |
| **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 | * перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;
* перечисление критериев здоровья человека;
* характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда;
* перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;
* представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии;
* представление о профессиональных заболеваниях;
* представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма
 | Тестирование |

1. Объем самостоятельной работы обучающихся определяется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренным тематическим планом и содержанием учебной дисциплины (междисциплинарного курса). [↑](#footnote-ref-1)
2. Промежуточная аттестация проводится в рамках практических занятий (выполнение норм) [↑](#footnote-ref-2)