

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 № 1 от «30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ СО «Артинский
агропромышленный техникум»
_____ В.И.Овчинников
«30» августа __ 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.09 Физическая культура**

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09. Физическая культура

1.1. 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 работа¹	2
в том числе:	
теоретическое обучение	10
Практические занятия	30
Промежуточная аттестация²	Диф. зачет

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).

² Промежуточная аттестация проводится в рамках практических занятий (выполнение норм)

2.2.

2.3. 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.	1	
	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	1	
	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.	1	ОК 08.
	2. Практическая работа «Упражнения на развитие выносливости» 1. Составить комплекс упражнений на развитие выносливости 2. Составить комплекс упражнений направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков в профессиональной деятельности..	1	
	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	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	1	

и профессиональных целей		выполнении работ на высоте и узкой опоре»			
	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.».	1 1		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		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. 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.

3.2.1. Печатные издания

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

3.2.2. 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
<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>Оценка результатов выполнения практических заданий</p>
<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>Тестирование</p>

