

Министерство образования Ставропольского края
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Кисловодский государственный многопрофильный техникум»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 Физическая культура

Профессия 43.01.09 Повар, кондитер

Кисловодск, 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.09 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 с учетом получаемой профессии среднего профессионального образования 43.01.09 Повар, кондитер, входящей в состав укрупненной группы профессий и специальностей 43.00.00 Сервис и туризм

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кисловодский государственный многопрофильный техникум»

Разработчик:

Смолина Елена Станиславовна - преподаватель ГБПОУ КГМТ

Рекомендовано методической комиссией преподавателей общеобразовательных дисциплин государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Кисловодский государственный многопрофильный техникум»

Протокол заседания методической комиссии № 1 от 31.08.2020 г

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы: программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии 43.01.09 «Повар. Кондитер», входящей в состав укрупненных групп и специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина ОП.09. Физическая культура входит в ОП.00 общие профессиональные учебные дисциплины с учетом профиля получаемого образования (естественнонаучный профиль).

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

В результате освоения раздела «Физическая культура» обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Выпускник, освоивший программу СПО по профессии (специальности) должен обладать общими компетенциями

Код Наименование общих компетенций

- | | |
|--------|---|
| ОК 01. | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам |
| 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 04. | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами |
| ОК 05. | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста |
| ОК 06. | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей |
| ОК 07. | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях |
| ОК 08. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |
| ОК 09. | Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности |

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины: обязательной аудиторной учебной нагрузки 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	40
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	36
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.09 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов
1	2		3
Введение	Содержание учебного материала		2
	1-2	Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	
Тема 1. Волейбол	Содержание учебного материала		20
	Практические занятия		
	3-4	Техника безопасности. Правила игры. Перемещение, передача, подача мяча.	
	5-6	Передача, подача мяча, наподдающий удар. Блокирование.	
	7-8	Передача, подача мяча, нападающий удар, блокирование.	
	9-10	Подача мяча в зону. Прием мяча с подачи в падении.	
	11-12	Подача мяча в зону (1,6.5) Прием мяча с подачи в падении.	
	13-14	Подача мяча в зону (3,2). Прием мяча.	
	15-16	Нападающий удар. Блокирование. Тактика нападения.	
	17-18	Тактика нападения. Блокирование. Тактика нападения.	
	19-20	Прием мяча в падении одной рукой. Учебная игра.	
	21-22	Сдача нормативов	
Тема 2. Баскетбол	Содержание учебного материала		16
	Практические занятия		
	23-24	Правила игры. Ловля и передача мяча. Ведение мяча	
	25-26	Ведение мяча. Броски в корзину. Учебная игра.	
	27-28	Броски в корзину прыжком. Учебная игра.	
	29-30	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	
	31-32	Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.	
	33-34	Тактика нападения. Учебная игра.	
	35-36	Отсекание от щита. Игра под кольцами.	
	37-38	Сдача нормативов.	
	39-40	ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ	2
	Всего занятий (часов)		40

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

Спортивный зал игровой
Площадка игровая баскетбольная
Площадка игровая волейбольная

Учебно-практическое оборудование

- Скакалка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- Мячи баскетбольные
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Сетка волейбольная
- Мячи волейбольные
- Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
- Табло перекидное
- Компрессор для накачивания мячей
- Аптечка медицинская
- Дополнительный инвентарь
- Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадион

3.2. Информационное обеспечение обучения:

. Основная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учеб. для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 5е изд.-М.: Просвещение, 2018-255 с.

Интернет-ресурсы:

1. Ресурсы электронной библиотеки www.znaniyum.com

Дополнительная литература:

1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. —Смоленск, 2017.
2. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3.3 Используемые активные образовательные технологии:

В соответствии с частью 1 статьи 13 Федерального закона от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» образовательная организация должна предусматривать при реализации среднего профессионального образования использование в образовательном процессе различных образовательных технологий.

Вид занятия*	Используемые активные образовательные технологии
Л, У	Не предусмотрены
ПР	Уроки-соревнования, технология контекстного обучения (разбор конкретных ситуаций, анализ конкретных задач, имитационное моделирование); индивидуальные и групповые проекты, частично-поисковая и исследовательская технологии, создание проблемной ситуации
ЛР	Не предусмотрены
СР	Не предусмотрены

Л – лекции,

У -уроки,

ПР – практические занятия,

ЛР- лабораторные работы,

СР- самостоятельная работа

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	наблюдение за деятельностью студентов на протяжении изучения тем дисциплины; моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья;
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	анализ усвоения учебного материала дисциплины оценка качества сформированных знаний студента при проведении спортивных мероприятий
основы здорового образа жизни	моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья;

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся сформированность профессиональных компетенций и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	-демонстрация интереса к будущей профессии; -факт участия в конкурсах профессионального мастерства и в олимпиадах, научно-исследовательских конференциях	Наблюдение за отношением к выбранной профессии, к учебно-познавательной деятельности.
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	- обоснование выбора и применение методов и способов, необходимых для выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; - демонстрация умений организовывать собственную деятельность	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	- анализирование рабочей ситуации; демонстрация умений решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;	Наблюдение за учебно-познавательной и практической деятельностью обучающегося
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	- демонстрация умений находить и делать анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося.
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с	-демонстрация навыков использования информационно-коммуникационных технологий для	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью

учетом особенностей социального и культурного контекста.	совершенствования профессиональной деятельности; -факт участия в проектной деятельности	обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	-демонстрация умений работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение; демонстрация умений эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	- демонстрация готовности к организации собственной деятельности; -демонстрация соблюдения требований охраны труда и экологической безопасности.	Наблюдение за учебно-познавательной и практической деятельностью обучающихся
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности	- демонстрация умений использовать средства физической культуры в процессе профессиональной деятельности;	Наблюдение за учебно-познавательной и практической деятельностью обучающихся
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	- демонстрация умений использовать информационные технологии в процессе профессиональной деятельности;	Интерпретация результатов наблюдения за практической деятельностью обучающихся