

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г. МИРНОМ»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГАПОУ РС (Я) «МРТК»
от «25» декабря 2020 г.
№ 01-05/790

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Мирный, 2020 г.

Лист согласования

Программа учебной дисциплины ОП. 09 Физическая культура составлена Шагдуровым Б.В. преподавателем ГАПОУ РС (Я) «Региональный технический колледж в г. Мирном»

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальностям среднего профессионального образования

Программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к использованию на заседании кафедры ОГСЭД ГАПОУ РС (Я) «МРТК»

«__» _____ 20__ г. протокол № ____

Заведующий кафедрой Сураева Т.А. / _____

Программа учебной дисциплины согласована на заседании Учебно-методического совета ГАПОУ РС (Я) МРТК «24» октября 2020 г. протокол № 5

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНО 2. Й ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС.

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии: 43.01.09 Повар, кондитер.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: данная учебная дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

- основы здорового образа жизни.

Требования к результатам освоения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 70 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 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)	<i>70</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>70</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>70</i>
контрольные работы - <i>не предусмотрено</i>	
лабораторные работы - <i>не предусмотрено</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме дифф.зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 «Знания о физической культуре»			
Тема 1 «Физическая культура в современном обществе»	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Их роль в формировании ЗОЖ, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивной площадки). Теория. «Требования к технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Современные оздоровительные системы»	2	2
	Самостоятельная работа: «Современные оздоровительные системы физического воспитания»	2	3
В результате освоения темы учащийся должен знать современные оздоровительные системы физического воспитания; уметь раскрывать целевое предназначение каждого из направлений; использовать в формировании здорового образа жизни.			
Тема 2. «Физическая культура в обеспечении здоровья»	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Двигательная активность. Профессионально-прикладная подготовка. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры.	4	2
	Практика «Производственная гимнастика» Самостоятельная работа: «Профессионально-прикладная подготовка»	4	3
В результате освоения темы учащийся должен знать влияние наследственных заболеваний ; уметь отбирать физические упражнения для вводной и производственной гимнастики; использовать гигиенические средства для оздоровления и управления работоспособностью.			
Тема3	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Сенситивные периоды развития профилирующих двигательных качеств. Коррекция	4	2

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	<p>фигуры. Основные признаки утомления. Тесты для определения оптимальной физической нагрузки.</p> <p>Практическая работа:</p> <p>1. Комплексы утренней гигиенической гимнастики, коррегирующей гимнастики</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>«Организации досуга и прикладной физической подготовки средствами физической культуры. План занятий»</p>	4	3
<p>В результате освоения темы учащийся должен знать основные принципы построения самостоятельных занятий; уметь регулировать нагрузку; использовать средства физической культуры для организации досуга и прикладной физической подготовки.</p>			
<p>Раздел 2 «Способы двигательной деятельности»</p>			
<p>Тема 4</p> <p>«Контроль уровня психофизиологических качеств»</p>	<p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб.</p> <p>Практическая работа</p> <p>1. Функциональные пробы</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>«Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью»</p>	2	2
<p>В результате освоения темы учащийся должен знать диагностику и самодиагностику состояния организма; уметь тестировать развитие основных физических качеств; использовать эти показатели контроля для коррекции занятий физической культурой и спортом.</p>			
<p>Тема 5</p> <p>«Психофизиологические основы учебного и производственного труда»</p>	<p>Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Критерии нервно – эмоционального, психического и психофизического утомления обучающихся. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.</p> <p>Практическая работа</p> <p>1. Аутотренинг</p> <p>2. Профессионально - прикладная физическая подготовка</p> <p>Самостоятельная работа.</p> <p>«Упражнения на релаксацию»</p>	2	3

<p>В результате освоения темы учащийся должен: знать психофизиологическую характеристику будущей производственной деятельности и учебного труда; уметь определять степени утомления; использовать мышечную релаксацию в самостоятельных занятиях физической культурой</p>			
<p>Тема 6 «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста»</p>	<p>Личная и социально – экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. <i>Практические работы.</i> 1. Профессиограмма специалиста 2. Корректирующая гимнастика</p>	2	2 3
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	2	
<p>В результате освоения темы учащийся должен: знать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; уметь контролировать состояние здоровья, двигательных качеств и психофизиологических функций; использовать средства физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p>			
<p>Раздел 3 «Физическое совершенствование»</p>			
<p>Тема 7. «Спортивно-оздоровительная деятельность»</p>	<p>1. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации Ритмическая гимнастика. Практические работы 1. Организующие команды и приемы. 2. Акробатические упражнения и комбинации Самостоятельная работа. «Комбинации из акробатических упражнений. Комплексы ритмической гимнастики»</p>	4	2
	<p>2. Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Длительный бег. Прыжки в длину с места и разбега. Практическая работа 1. Эстафетный бег.</p>	4	3
	<p>4</p>	4	2

	<p>2. Челночный бег 3. Кроссовая подготовка 4. Бег по пересеченной местности 5. Прыжки с места и с разбега Самостоятельная работа. «Прыжки в длину с места и разбега. Бег по пересеченной местности»</p> <p>3. Спортивные игры. «Баскетбол» Игра по правилам. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением. Варианты ведения мяча без сопротивления и без сопротивления защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Практическая работа. 1. Стойки, перемещения игроков 2. Варианты ведения и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением 3. Броски мяча со средних и дальних дистанций 4. Штрафной бросок 5. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. 6. Учебно – тренировочная игра</p> <p>Самостоятельная работа. «Техника броска мяча в корзину: с места, с трех шагов. Броски мяча со средних и дальних дистанций. Совершенствование техники броска мяча в корзину. Выполнение штрафного броска. Техника защиты. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча»</p> <p>«Волейбол» Игра по правилам. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками. Верхняя прямая подача. Блокирование. Нападающий удар. Групповые и командные действия в защите и нападении.</p> <p>Практическая работа: 1. Стойки, перемещения игроков</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p>
--	---	--	--

	<p>2. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками 3. Верхняя прямая подача 4. Нападающий удар 5. Блокирование 6. Групповые и командные действия в защите и нападении 7. Учебно – тренировочная игра</p> <p>Самостоятельная работа. «Совершенствование верхней и нижней подачи. Страховка у сетки. Совершенствование технико-тактических приемов игры в волейбол. Учебно – соревновательные игры»</p> <p>4. Силовая подготовка Практическая работа. 1. Подтягивание. 2. Отжимание от пола, скамейки, брусьев. 3. Подъём ног из положения «вис» под угол 90 градусов. 4. Подъём туловища из положения «лежа» на полу, скамейке.</p> <p>Самостоятельная работа Выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах и в повседневной жизнедеятельности.</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика: Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Легкая атлетика: Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжные гонки: Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Спортивные игры: Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Силовая подготовка: Развитие силы, выносливости, целеустремлённости,</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>2</p>
<p>В результате освоения темы учащийся должен знать терминологию и правила игр, технику игровых действий и приемов; организацию и проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, занятий по видам спорта. Уметь моделировать технику игровых действий и приемов, осуществлять судейскую деятельность, владеть вариативным исполнением прикладных упражнений,</p>			

выполнять нормативы физической подготовки, составлять содержание самостоятельных занятий избранным видом спорт. Использовать игровые действия игроков, прикладные упражнения и упражнения общеразвивающей направленности для развития физических качеств и в организации активного отдыха

Форма промежуточного контроля экзамен

Всего

70

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура»

Для реализации программы учебной дисциплины должно быть в наличии:

- программно-методическое обеспечение;
- демонстрационные печатные пособия;
- экранно-звуковые пособия;
- технические средства обучения;
- учебно-практическое оборудование;
- спортивный инвентарь;
- спортивный зал;
- спортивная площадка

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура». Залетаев И.П., Зотов А.П. – М.:ФИС,2017. – 160с.

2. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования (базовый и повышенный уровень)

Г.И. Погадаев, Р.Л. Пятевич, В.Г.Щербаков. М.: Просвещение.

3. Физическая культура 10-11 класс. Методическое пособие. Базовый уровень. Г.И.Погадаев, А.А.Зданевич. М.:Просвещение,2016.

4. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования. Бишаева А.А., ФИРО,2017г.

Дополнительные источники:

1. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. М.:Просвещение, 2016.-(Стандарты второго поколения).

2. Концепция развития содержания образования по физической культуре(2017г.).

3. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для средних специальных учебных заведений (базовый уровень). Пехлецкий Н.Н. и др. - М.:Издательский отдел ИПР СПО,2003г.

4. Комплексная программа физического воспитания учащихся средних профессионально – технических училищ. Лукаченко Е.А. и др.. -М.: 2016г. – 72стр.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

<https://c1623.c.3072.ru/cours/view.php?id=435> (ссылка на электронный курс дистанционного обучения Moodle)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися контрольных упражнений с учетом их индивидуальных особенностей. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели: степень овладения программным материалом; уровень технико – тактического мастерства; умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность. Обучающихся необходимо поощрять за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, ведение здорового образа жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья.

Оценивая достижения обучающегося по физической подготовке, важно учитывать не столько высокий исходный уровень (что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках), сколько индивидуальные темпы продвижения в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умения осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность	- контрольные нормативы физической подготовленности
- закреплять потребность к регулярным занятиями физическими упражнениями и избранным видом спорта	- контрольные упражнения по видам спорта
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	- дневник самонаблюдения - тест
- основы здорового образа жизни	- план индивидуальных занятий физической культурой и спортом тест