

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Программа учебной дисциплины относится к циклу общепрофессиональных дисциплин. Программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, входящей в укрупненную группу 43.00.00 Сервис и туризм.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.1-1.4, ПК 2.1-2.8, ПК 3.1-3.6, ПК 4.1-4.5, ПК 5.1-5.5 ОК 1-7,9,10	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии 43.01.09 Повар, кондитер.	<ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии 43.01.09 Повар, кондитер;- средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной нагрузки	40
Во взаимодействии с преподавателем	36
в том числе:	
теоретическое обучение	5
практические занятия	31
Внеаудиторная самостоятельная работа (всего)	4
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
I	2	3	4
<p>Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</p>	<p>1 курс</p> <p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2. Социальные функции физической культуры. 3. Физическая культура в структуре профессионального образования. 4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. 5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. 	2	1
<p>Раздел 2. Легкая атлетика</p> <p>Тема 2.1 Бег на короткие, средние дистанции. Прыжок в длину с места.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 2. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. 3. Требования техники безопасности при проведении занятий по физической культуре. 	1	1
<p>Раздел 2. Легкая атлетика</p> <p>Тема 2.1 Бег на короткие, средние дистанции. Прыжок в длину с места.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике бега на короткие, средние дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Обучение технике прыжка в длину с места. 3. Техника низкого старта, бега по виражам, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования. 4. Обучение специальным легкоатлетическим беговым упражнениям. 5. Разучивание комплексов специальных упражнений. 6. Повышение уровня ОФП. 7. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, ловкости.) 	20	1
<p>Тема 2.1 Бег на короткие, средние дистанции. Прыжок в длину с места.</p>		1	1

	Практическое занятие № 13		1	3
	1. Сдача контрольного норматива «Прыжок в длину с места»			
	Практическое занятие № 14		1	
	1. Техника бега на средние дистанции.			
	Зачет			
	Практическое занятие № 15		1	
	Зачет			
	Самостоятельная работа по разделу 2		2	
	Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Подготовка к выполнению норм комплекса ГТО.			
	2 курс			
Раздел 3. Спортивные игры.		16		
Волейбол				
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками.		1	2	
1. Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками сверху и снизу.		1		
2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.				
3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.				
4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.				
Практическое занятие № 16		1		
1. Т.Б. на уроках волейбола. Овладение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.				
Практическое занятие № 17		1		
1. Закрепление техники верхней и нижней передачи.				
Практическое занятие № 18		1		

	1. Стойки и передвижения игроков.		
	Практическое занятие № 19		1
	1. Совершенствование изученных приёмов в учебной игре.		
	Практическое занятие № 20		1
	1. Совершенствование техники верхней передачи.		
	Практическое занятие № 21		1
	1. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	Практическое занятие № 22		1
	1. Выполнение технических элементов в игре.		
	Зачет		
	Практическое занятие № 23		1
	1. Контрольный норматив «Передача мяча в парах»		
	Зачет		
	Самостоятельная работа		1
	Закрепление игровых навыков в игре		
	Содержание учебного материала		1
Тема 3.2 Техника нижней подачи и приёма после неё.	1. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		1
	2. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре		
	Практическое занятие № 24		1
	1. Выполнение технических элементов в игре.		
	Практическое занятие № 25		1
	1. Развитие координационных способностей.		
	2. Учебная игра		
	Практическое занятие № 26		1
	1. Совершенствование верхней, нижней передачи.		
	Практическое занятие № 27		1
	1. Нижняя, верхняя, боковая подача по зонам.		
	Практическое занятие № 28		1
	1. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.		
	Практическое занятие № 29		
1. Выполнение технических элементов в игре.			
Практическое занятие № 30		1	

	1. Подача на точность Дифференцированный зачет	1
	Практическое занятие № 31	1
	1. Дифференцированный зачет.	
	Самостоятельная работа по разделу 3	1
	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	
	Всего:	40

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- спортивный зал игровой;
- кабинет преподавателя;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- стадион (площадка);
- легкоатлетическая дорожка.

Учебно-практическое оборудование:

Гимнастика:

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая жесткая;
- скамья атлетическая, вертикальная;
- навесное оборудование (уголок);
- контейнер с набором гантелей;
- коврик гимнастический;
- мяч малый (теннисный);
- скакалка гимнастическая;
- палка гимнастическая;
- обруч гимнастический;

Легкая атлетика:

- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- конусы и фишки;

Спортивные игры

- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые с номерами;
- стойки волейбольные универсальные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- жилетки игровые с номерами;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;

Измерительные приборы:

- весы медицинские;
- аптечка медицинская.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Печатные издания

1. А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник. Профессиональное образование. М., 2015. Издательский центр «Академия».

3.2.2. Электронные издания

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

1.2.2. Дополнительные источники

1. В.И. Лях Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений- М.:2014-237с.