

областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Ульяновский авиационный колледж – Межрегиональный центр компетенций»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия СПО

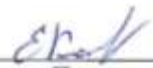
43.01.09 Повар, кондитер

Ульяновск
2017

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура и учета разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 43.01.09 Повар, кондитер (приказ Минобрнауки России № 1569 от 09 декабря 2016 года) и примерной основной образовательной программы (ПООП), зарегистрированной в Федеральном реестре примерных образовательных программ СПО Минобрнауки РФ.

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании ЦМК
физической культуры и БЖД
Председатель ЦМК

 /Е.Г. Кондратьева/
Подпись Ф.И.О.
Протокол №1 от «30» августа 2017г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно – методической работе

 /Л.Н. Подкладкина/
Подпись Ф.И.О.
от «30» августа 2017г.

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: ОГАПОУ «Ульяновский авиационный колледж-
Межрегиональный центр компетенций»»

РАЗРАБОТЧИКИ:

Кондратьева Е.Г., преподаватель физической культуры первой квалификационной категории
ОГАПОУ «УАвиаК-МЦК»

Гордеева Н.Г., преподаватель физической культуры ОГАПОУ «УАвиаК-МЦК»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.09 Физическая культура направлена на формирование физической культуры обучающихся, развитие целеустремленности, выдержки, самообладания, инициативности, снятия напряжения в различных группах мышц, концентрации внимания. Цель дисциплины – обеспечить развитие физических способностей обучающихся в соответствии с общественными требованиями, стандартами и профессиональной направленностью обучения.

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01-07 ОК 09-10	У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности); У3 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 основы здорового образа жизни; З3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); З4 средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	88
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	64
лабораторные занятия	Не предусмотрены
контрольные работы	16
курсовое проектирование	Не предусмотрено
Самостоятельная работа (всего)	
в том числе:	
- определение уровня собственного здоровья	
- составление и выполнение комплексов упражнений	
- развитие физических качеств	
- правила игры (волейбол, баскетбол)	
- подготовка к контрольно-оценочным упражнениям	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта в 6,8 семестре	

Наименование раздела	Наименование раздела по курсам	К-во часов всего	3 курс		4 курс	
			5	6	7	8
Легкая атлетика	Легкая атлетика: Прыжок и бег на короткие дистанции	22	12			
	Легкая атлетика: Бег на средние дистанции				10	
Волейбол	Волейбол: Верхняя и нижняя передача мяча	22	12			
	Волейбол: Нижняя, верхняя прямая подача				10	
Гимнастика	Гимнастика: Легкоатлетическая гимнастика	14		6		
	Гимнастика: Физкультурные минутки					8
Баскетбол	Баскетбол: Передачи и броски мяча	30		18		
	Баскетбол: Бросок мяча на 2 шага					12
	Итого	88	24	24	20	20

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
	3 курс		
ВВЕДЕНИЕ	Содержание учебного материала		ОК 1-7,9,10
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	
РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: ПРЫЖОК И БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ		10	
Тема 1.1 Бег на короткие, средние дистанции и прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	10	ОК 1-7,9,10
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	Практические занятия		
	ПЗ 1 Техника безопасности на занятия Л/а и техника беговых упражнений		
	ПЗ 2 Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	ПЗ 3 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.		
	ПЗ 4 Совершенствование техники прыжка в длину с места		
ПЗ 5 Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья;		
РАЗДЕЛ 2 ВОЛЕЙБОЛ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ПЕРЕДАЧА		12	ОК 1,5,7
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек, технике	Содержание учебного материала		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	Практические занятия		
	ПЗ 6 Закрепление техники перемещений, передач мяча над собой.	12	

верхней и нижней передач мяча двумя руками	ПЗ 7 Закрепление техники передач мяча в парах		
	ПЗ 8 Закрепление техники передач мяча через сетку		
	ПЗ 9 Тактика игры в учебной игре		
	ПЗ 10 Закрепление техники передач мяча в парах		
	ПЗ 11 Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Правила игры (волейбол);		
РАЗДЕЛ 3 ГИМНАСТИКА: ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		6	ОК 4,5,6
Тема 3.1 Элементы физических упражнений в гимнастике.	Содержание учебного материала	6	
	1. Техника выполнения: - комплекса физических упражнений.		
	Практические занятия		
	ПЗ 12 Ознакомление с комплексами физкультурных минуток		
	ПЗ 13 Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	ПЗ 14 Контрольная работа		
Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: гибкость, координация - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья			
Тема 3.2 Средства физической культуры	Содержание учебного материала Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма. Техника безопасности и охрана труда на занятиях.	2	ОК 4,5,6
	Самостоятельная работа обучающихся - подготовка сообщений по теме: «Развитие гибкости»		
РАЗДЕЛ 4 БАСКЕТБОЛ: ПЕРЕДАЧИ И БРОСКИ МЯЧА		14	ОК 1-7,9
Тема 4.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска	Содержание учебного материала		
	1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча		
	Практические занятия		
	ПЗ 15 Овладения двигательными умениями и навыками;		
	ПЗ 16 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		

мяча в кольцо с места и в движении	ПЗ 17 Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	14	
	ПЗ 18 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	ПЗ 19 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	ПЗ 20 Совершенствование отдельных элементов техник в учебной игре.		
	ПЗ 21 Контрольная работа		
Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: ловкость, координация, быстрота, прыгучесть, сила; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Правила игры (баскетбол);			
Промежуточная аттестация		2	
Итого 3 курс		48	
4 курс			
РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: БЕГ НА СРЕДНИИ ДИСТАНЦИИ		10	
Тема 1.1 Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала		ОК 1-7,9,10
	1. Средства физической культуры и спорта в обеспечении здоровья, устойчивости к различным условиям внешней среды. Техника безопасности и охрана труда на занятиях.	2	
	2. Техника бега на средние дистанции.		
	Практические занятия		
	ПЗ 1 Совершенствование техники бега на 300м.		
	ПЗ 2 Совершенствование техники бега на 500м.		
	ПЗ 3 Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	ПЗ 4 Контрольная работа	8	
Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: сила, выносливость, скоростная выносливость; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья			
РАЗДЕЛ 2 ВОЛЕЙБОЛ: НИЖНЯЯ, ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА		10	
Тема 2.1 Техника нижней,	Содержание учебного материала		ОК 5,6,10
	1. Техника нижней, верхней прямой подачи и приёма после неё	10	

верхней прямой подачи, техника прямого нападающего удара	Практические занятия		
	ПЗ 5 Отработка техники нижней, верхней прямой подачи и приёма после неё		
	ПЗ 6 Техника прямого нападающего удара		
	ПЗ 7 Совершенствование отдельных элементов техники и тактики в учебной игре.		
	ПЗ 8 Техника нападающего удара, блокирование нападающего удара		
	ПЗ 9 Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Правила игры (волейбол);		
РАЗДЕЛ 3 ГИМНАСТИКА: ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ		8	
Тема 3.2 физические упражнения с учётом профессии	Содержание учебного материала		ОК -5
	1.Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой студента. Оздоровительные системы физических упражнений, массовый спорт. Техника безопасности и охрана труда.	2	
	2. физкультурные минутки с учётом профессии.	6	
	Практические занятия		
	ПЗ 10 Ознакомление с комплексами физкультурных минуток с учётом профессии		
	ПЗ 11 Работа на тренажерах и с отягощением		
	ПЗ 12 Контрольная работа		
Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: гибкость, координация - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья			
РАЗДЕЛ 4 БАСКЕТБОЛ: БРОСОК МЯЧА НА 2 ШАГА		10	
Тема 4.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага – бросок в кольцо,	Содержание учебного материала		ОК 2.5,9
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок».		
	Практические занятия	10	
	ПЗ 13 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	ПЗ 14 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения		

правила игры.	упражнения «ведения-2 шага-бросок в кольцо»		
	ПЗ 15 Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	ПЗ 16 Индивидуальные и командные действия игроков в защите.		
	ПЗ 17Контрольная работа		
	<i>Промежуточная аттестация</i>	2	
	<i>Итого 4 курс</i>	40	
	<i>Всего</i>	88	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:
спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля;

стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

Спортивный зал

Оборудование:

шведская стенка;

канат;

перекладина;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

волейбольные стойки;

гимнастические скамейки;

баскетбольные щиты

Инвентарь:

гантели;

набивные мячи;

эспандеры;

волейбольные мячи;

гимнастические палки;

макет волейбольной площадки;

скакалки;

баскетбольные мячи;

бадминтон;

макет баскетбольной площадки.

Открытый стадион широкого профиля

Оборудование:

- перекладина;

- рукоход;

- футбольные ворота;

- волейбольные стойки;

- яма для прыжков в длину;

- мегафон.

Тренажерный зал

Оборудование:

- беговая дорожка;

- тренажёры для развития различных групп мышц;

- степ.платформа;

- массажёр.

Технические средства обучения:

- телевизор;

- DIVIDI плеер;

- музыкальный центр.

Инвентарь:

- гири;

- штанги;

- блины;

- гантели;

- отягощения;

- гимнастический коврик;

- учебные фильмы.

Стрелковый тир

Оборудование:

- лежаки; столы; стулья.

Инвентарь:

- пневматическая винтовка.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования./ Н.В.Решетников - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
2. Лях, В.И. Физическая культура / В.Н. Лях, А.А. Зданевич. - 7-е издание. – М.: Просвещение, 2012- 237 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

3. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.
4. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание — Ростов н/Д, 2010.
5. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М., 2010.
6. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие — Тюмень, 2010.
7. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп — Кострома , 2014.
8. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — М., 2013.
9. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

10. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
11. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
12. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
13. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
14. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
15. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
16. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У2 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);</p> <p>У3 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p>	<p>Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, точность расчетов, соответствие требованиям</p> <p>Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д.</p> <p>Точность оценки</p> <p>Соответствие требованиям инструкций, регламентов</p> <p>Рациональность действий и т.д.</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка заданий для внеаудиторной (самостоятельной) работы - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий <p>Промежуточная аттестация</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка выполнения практических занятий
<p>З1 о роли физической культуры общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>З2 основы здорового образа жизни;</p> <p>З3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</p> <p>З4 средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 70% правильных ответов.</p> <p>Не менее 75% правильных ответов.</p> <p>Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям,</p> <p>полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения профессиональной терминологии</p>	<p>Текущий контроль при проведении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестирования; - оценки результатов внеаудиторной (самостоятельной) работы (сообщений теоретической части проектов, учебных исследований и т.д. <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета по учебной дисциплине</p>