

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ РАБОЧИХ И СЛУЖАЩИХ
«КРАСНОАРМЕЙСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессии СПО по программе подготовки
рабочих и служащих:

19.01.17 «Повар, кондитер»

с. Красноармейское

2014 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ «Красноармейское
профессиональное училище»

 И.К. Пуларгин

« 1 »  2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

с. Красноармейское
2014 г.

Рассмотрено на методическом совете

ГБЛСУ «Краснодарское профессиональное училище»

Протокол № 1
от « 3 » 09 2019г.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО по программе подготовки рабочих и служащих 19.01.17 «Повар, кондитер»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл .

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, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 36 часов, в том числе:

самостоятельной работы обучающегося 36 часов.

контрольные работы

36

Самостоятельная работа обучающихся (всего)

в том числе:

...а работа организуется в форме

36

Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме

занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования: демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.

Итоговая аттестация

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Теория		1	1
Тема .1 Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека.	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.	6	3
Практика	- овладение системой практических умений и навыков по развитию физических качеств сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;		1
	-использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.		
	Самостоятельные работы:	1	3
Тема 2.Основы здорового образа жизни.	Здоровый образ жизни: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.....	2	3
	Самостоятельные работы	1	3
Практика		1	2
Тема 3. Лёгкая атлетика	Кроссовая подготовка. Бег 1000, 2000 м.	1	2
Тема 4. Лёгкая атлетика	Эстафетный бег 4 x 100 метров с передачей палочки. Прыжки в длину с разбега		

Тема 5. Лёгкая атлетика.	Бег на короткие дистанции 60-100 м. Стартовый разгон	1	2
Тема 6. Лёгкая атлетика	Метание гранаты - 700 гр. с разбега. Прыжки в длину.	1	2
Тема 7. Баскетбол.	Ведение мяча с ускорением и изменением направления. Обводка пассивного и активного соперника.	1	3
Тема 8. Баскетбол.	Выбивание и перехват мяча, быстрый прорыв.	1	3
Тема 9. Баскетбол.	Тактические действия в защите и нападении.	1	3
Тема 10. Баскетбол.	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	2	3
Тема 11. Баскетбол.	Групповые действия в нападении. Учебная двусторонняя игра.		
Тема 12. Волейбол.	Верхняя прямая подача, прием мяча снизу.	1	3
Тема 13 Волейбол	Нападающий удар, блокирование, страховка.	1	3
Тема 14 Волейбол	Взаимодействие всех игроков, страховка в нападении и защите.	1	3
Тема 15 Волейбол	Нападающий удар, двусторонняя игра.	2	3
Тема 16 Волейбол	Нападающий удар, блокирование, двусторонняя игра.		
Тема 17 Гимнастика	Акробатика, кувырки вперед, назад, стойки, упоры.	1	2
Тема 18 Гимнастика	Подтягивание, подъем, переворот.	1	2
Тема 19 Гимнастика	Упражнения на перекладине, висы и упоры.	2	2
Тема 20 Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход.	1	3
Тема 21 Лыжная подготовка	Одновременный бесшажный ход	1	3
Тема 22 Лыжная подготовка	Одновременный одношажный и двухшажный ход.	1	3
Тема 23 Лыжная подготовка	Коньковый ход. Преодоление препятствий.	1	2
Тема 24 Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 5 км.		
Итого:		36	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, плоскостных спортивных сооружений

Оборудование учебного кабинета:

- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, канат, маты, конь, козёл гимнастический);
- мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные;
- комплект учебно-наглядных пособий «учебные нормативы»;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень), 10-11 кл., Просвещение.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
3. Российское образование. Федеральный портал www.edu.ru
4. Российский общеобразовательный портал www.school.edu.ru
5. www.school-collection.edu.ru
6. collection.edu.yar.ru
7. Портал информационной поддержки единого государственного экзамена ege.edu.ru
8. Федеральный Институт педагогических измерений
9. www.fipi.ru
10. Естественно-научный образовательный портал

11. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании"
www.ict.edu.ru

12. ФЦИОР (Федеральный центр информационных образовательных ресурсов)

13. eor.edu.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных и самостоятельных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
2	4
Умения: - использовать культурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование.
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.