

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Архангельской области
«Онежский индустриальный техникум»
(ГБПОУ АО «ОИТ»)

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор ГБПОУ АО ОИТ
С.В. Лицевич
29 августа 2014 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина: **ФК.00 «Физическая культура»**

Профессия: **«Повар - кондитер»**

Код профессии по ФГОС: 260807.01

Онега 2014

Рабочая программа, учитывающая специфику программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Рабочая программа предназначена для изучения дисциплины «Физическая культура» при реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования по профессии СПО по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) на основании Федерального государственного образовательного стандарта 260807.01 «Повар - кондитер», укрупненной группы подготовки профессионального образования 19.00.00 «Промышленная экология и биотехнология»

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Онежский индустриальный техникум»

Разработчики:

1. Ушинская Галина Юрьевна, преподаватель ГБПОУ АО «Онежский индустриальный техникум», 1-й квалификационной категории;
2. _____, преподаватель ГБПОУ АО «Онежский индустриальный техникум», _____ квалификационной категории.

Рассмотрена методической комиссией общеобразовательных дисциплин ГБПОУ АО «Онежский индустриальный техникум»
протокол № 1 от «15» июня 2014 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

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 260807.01 «Повар, кондитер»

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при подготовке рабочих и служащих в рамках профессий СПО 260807.01 «Повар, кондитер»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «физическая культура» входит общепрофессиональный цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спортивным играм и гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки учащегося 72 часов, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 36 часа;

самостоятельной работы обучающегося 36 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
практические занятия	30
контрольные работы	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	36

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уро- осво
Раздел 1. Тема 1.1.	2	3	
	Легкая атлетика	10	
	1 Кроссовая подготовка. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, равномерный бег на дистанцию 3000 м, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивания»; метание гранаты весом 500 г.		
	Контрольные работы	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Равномерный бег на дистанцию 2000м., метание гранаты весом 500 г.	12	
Тема 1.2.		10	
	Спортивные игры		
	1 Волейбол Техника приема мяча снизу, после подачи. Прямой нападающий удар. Блокирование. Командные тактические действия в защите и нападении. Игра по правилам. Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Игра по правилам.		
	Контрольные работы	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	12	
Раздел 2. Тема 2.1.		10	
	Гимнастика		
	1 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения со скакалкой, гимнастической палкой. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения.		
	Контрольные работы	2	

	Самостоятельная работа обучающихся Общеразвивающие упражнения с гантелями, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры.	12
	Всего:	72

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала

Оборудование и инвентарь спортивного зала: перекладина, маты гимнастические, гири, стойки для прыжков в высоту, стенка гимнастическая, мячи для спортивных игр, скакалки, гимнастические палки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, В.И.Ляха, А.А.Зданевича. «Просвещение», Москва 2011год.
2. Бишаева А.А., Физическая культура учебник для начального и среднего профессионального образования. Москва Издательский центр «Академия», 2010г.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

Дополнительные источники:

- 1.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2011год.
- 2.Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:	
<ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; 	выполнение самостоятельной работы
<ul style="list-style-type: none"> • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; 	выполнение самостоятельной работы
<ul style="list-style-type: none"> • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 	выполнение самостоятельной работы
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, комплексы упражнений спортивной гимнастики; 	зачет
<ul style="list-style-type: none"> • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; 	зачет
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спортивным играм и гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 	зачет