

Департамент образования и науки Костромской области

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Буйский техникум железнодорожного транспорта Костромской
области»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ОГБПОУ
«ОТЖТ Костромской области»
№ 404 от « 30 » августа 2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 «Физическая культура»

подготовки квалифицированных рабочих и служащих
по профессии 43.01.09. «Повар, кондитер»

Одобрено на
педагогическом совете
Протокол № 1
от « 30 » 08. 2019 г.

г. Буй

2019 г.

Согласовано

Зав. учебно-методическим
отделом  Е.В.Румянцева

Рассмотрено
на заседании ПЦК общеобразовательных
дисциплин

Протокол № 1
от «30» 08 2019 г.

Председатель предметно-цикловой
комиссии

 Смирнова М.В.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре содержания и результатам освоения ОП «Физическая культура/ Адаптивная физическая культура» и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности/профессии 43.01.09 «Повар-кондитер» среднего профессионального образования (приказ № 1569 от 09.12.2011 Министерство образования и науки Российской Федерации), рабочим учебным планом техникума утвержденным приказом № 404 от 30.08.2019

Составитель:

 Желобаева Е.А.

Преподаватель ОГБ ПОУ «Буйский
техникум
железнодорожного транспорта
Костромской области»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09

«Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный учебный цикл, имеет межпредметные связи со всеми профессиональными модулями.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Умения: определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	Знания: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное	Умения: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную	Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и

профессиональное и личностное развитие.	профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Умения: грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе	Знания: особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Умения: описывать значимость своей профессии	Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии.
ОК 07 Содействовать	Умения: соблюдать нормы экологической безопасности;	Знания: правила экологической безопасности

сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии.	при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.
ОК 09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	Умения: применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение	Знания: современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	66
практические занятия	47
Самостоятельная работа	13
Промежуточная аттестация	Дифференци рованный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Тема 1. Теоретический раздел	Содержание учебного материала	6	ОК 1-5,9
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	2	
	Физическая культура личности человека, физическое развитие	1	
	Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	1	
	Социально-биологические основы физической культуры.	2	
	Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений	1	
	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	1	
	Основы здорового образа и стиля жизни.	2	
	Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.	1	
	Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.	1	
Тема 2. Волейбол	Содержание учебного материала	29	ОК 1-5,9
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом Правила игры Методика судейства Стойки в волейболе Тактика игры Прием мяча сверху Прием мяча снизу.		

	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя подача Нападающий удар. Обучение блокированию. Учебная игра		
	Самостоятельная работа обучающихся Правила игры в волейбол, судейство. Судейство учебной игры. Презентация «Волейбол как вид спорта».	9	
Тема 3. Баскетбол	Содержание учебного материала	18	ОК 1-5,9
	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Методика судейства. Ведение мяча. Передача мяча. Ведение остановка в два шага бросок. Броски двумя руками от груди Броски одной рукой от плеча. Штрафные броски. Броски с близкого расстояния. Броски с трех точек. Трех очковые броски. Защита в баскетболе. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщение «Тактика игры» . Правила судейства- судейство учебной игры.	4	
	Всего	66	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины осуществляются в следующих специальных помещениях:

спортивного зала, летнего стадиона, спортивного оборудования, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование спортивного игрового зала:

- игровой зал с разметкой для волейбола, баскетбола и мини - футбола, прыжков в длину с места.
- кардио и силовые тренажёры
- мячи баскетбольные, мячи волейбольные.
- мячи футбольные

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- Компьютер

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1.2.1. Печатные издания

Для студентов

1. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-2-е изд.,стер.-М.:КНОРУС,2016.-214с.-(Среднее профессиональное образование)
2. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: КНОРУС,2016-256с.-(Среднее профессиональное образование)

Для преподавателя

1. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-2-е изд.,стер.-М.:КНОРУС,2016.-214с.-(Среднее профессиональное образование)
2. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: КНОРУС,2016-256с.-(Среднее профессиональное образование)

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. 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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Адекватное использование профессиональной терминологии на иностранном языке Владение лексическим и грамматическим минимумом Правильное построение простых предложений, диалогов в утвердительной и вопросительной форме	Формы контроля обучения: - практические занятия по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Текущий контроль:
<i>Общие умения</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, соответствие требованиям -Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д. -Точность оценки -Соответствие требованиям инструкций, регламентов -Рациональность действий и т.д.	Текущий контроль:

		- защита по практическим занятиям; - оценка заданий для внеаудиторной (самостоятельной) работы: презентаций, - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий Промежуточная аттестация: - экспертная оценка выполнения практических заданий на дифференцированном зачете
--	--	--

Пронумеровано, прошнуровано и
заверено печатью 41

Исходный шифр

Директор

Исх. № 10

Т.А. Чупрова

« 30 »

05

20 19 г.

