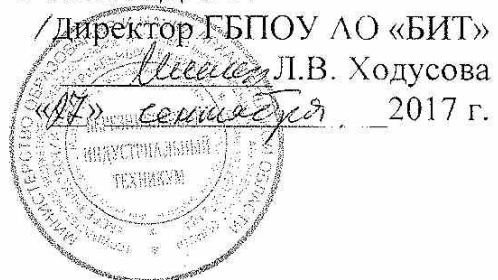


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное образовательное учреждение Архангельской области  
«Березниковский индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ:

/Директор ГБПОУ АО «БИТ»



Л.В. Ходусова

«17» сентября 2017 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 Физическая культура

Березник 2017

Программа профессиональной дисциплины ОП.09. «Физическая культура» по профессии 43.01.09 Повар, кондитер (далее – ПООП СПО), примерная программа) разработана в соответствии с федеральным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года № 1569 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации дата 22 декабря 2016 года, регистрационный номер № 44898).

Организация – разработчик ГБПОУ АО «Березниковский индустриальный техникум»

Разработчик:

Ярцева Екатерина Алексеевна, преподаватель физической культуры.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.09 «Физическая культура» рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии преподавателей ГБПОУ АО БИТ.

Протокол № 1 от «27» сентября 2017 г  
Председатель ПЦК Ярцева Е.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ПАСПОРТ 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 классифицированных рабочих и служащих 43.01.09. (260807.01) «Повар, кондитер».

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в раздел «Физическая культура».

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 52 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов;

самостоятельной работы обучающегося 16 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	52
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	36
в том числе:	
практические работы	
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	16
в том числе:	
Внеурочные занятия в спортивных секциях	
Изучение литературы о здоровом образе жизни	

## График учебного процесса ( 36 часов)

	3 курс	
Теория	2	
Л/ атлетика	4	
Баскетбол	8	
Волейбол	8	
Футбол	4	
Лыжные гонки	6	
ОФП	4	
Часы	36	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Физическая культура как социальная система.	4	
Тема 1.1. Физическая культура как социальная система.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	2	
Тема 1.2 Техника безопасности	Техника безопасности на уроках физической культуры. Правила Спортивных игр.	2	
	Самостоятельная работа	1	
	Изучение литературы о здоровом образе жизни		
Раздел 2	Лёгкая атлетика.	8	
Тема 2.1 Кросс	Практические занятия Кросс 1000м. Техника низкого и высокого старта. Кросс 1500м Техника передачи эстафетной палочки	4	
	<b>Контрольные работы</b>		
	Спринт 100м.		
	Спринт 400м.		
	Легкоатлетическая эстафета.		
	Кросс 3000м.		
Раздел 3	Баскетбол.	8	
Тема 3.1 Основные, игровые упражнения	Практические занятия. Передача мяча двумя руками от груди. Передача в движении. Бросок мяча по кольцу. Высокое и низкое ведение.	4	
	<b>Контрольные работы.</b>		
	Бросок мяча по кольцу.	3	
	Ведение мяча.		
	Передача мяча.		
Тема 3.2 Применение изученных приёмов в игровой деятельности	Практические занятия. Учебная игра с заданиями. Учебно-контрольная игра. <b>Самостоятельная работа.</b> Внеурочные занятия. Утренняя зарядка. Комплекс физических упражнений в тренажёрном зале.	1	
	Волейбол.	8	
Раздел 4	Практические занятия	4	
Тема 4.1	Практические занятия	4	

Основные, игровые упражнения	<p>Приём и передача мяча сверху. Приём и передача мяча снизу.          Нижняя подача мяча (прямая, боковая).          Верхняя подача мяча.          Техника нападающего удара</p>	
<p><b>Тема 4.2</b>  <b>Применение</b>  <b>изученных приёмов</b>  <b>в игровой</b>  <b>деятельности</b></p>	<p><b>Контрольные работы.</b>          Верхний и нижний прием мяча.          Верхний и нижний прием мяча в движении и через сетку.          Верхняя и нижняя подача мяча.</p> <p><b>Практические занятия</b>          Учебная игра с заданиями.          Учебно-контрольная игра.  <b>Самостоятельная работа</b>          Внеурочные занятия.          Утренняя зарядка.          Комплекс физических упражнений в тренажёрном зале.</p>	<p>3</p> <p>1</p> <p>5</p> <p>8</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>2</p>
<p><b>Раздел 5.</b>  <b>Тема 5.1.</b>  <b>Общая физическая</b>  <b>подготовка.</b></p>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</b>  <b>Практические занятия</b>          Общая физическая подготовка.          Плавательные игры.  <b>Контрольные работы</b>          Сгибание-разгибание рук из положения вис.          Сгибание-разгибание рук из положения лёжа.  <b>Практические занятия</b>          Комплекс координационных упражнений.          Скоростно-силовая подготовка  <b>Контрольные работы</b>          Прыжок в высоту, через планку.          Челночный бег.  <b>Самостоятельная работа</b>          Внеурочные занятия.          Утренняя зарядка.          Занятия в игровых видах спорта (спортивные игры).</p>	<p>8</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>2</p>
<p><b>Тема 5.2.</b>  <b>Специальная</b>  <b>физическая</b>  <b>подготовка.</b></p>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</b>  <b>Практические занятия</b>          Общая физическая подготовка.          Плавательные игры.  <b>Контрольные работы</b>          Сгибание-разгибание рук из положения вис.          Сгибание-разгибание рук из положения лёжа.  <b>Практические занятия</b>          Комплекс координационных упражнений.          Скоростно-силовая подготовка  <b>Контрольные работы</b>          Прыжок в высоту, через планку.          Челночный бег.  <b>Самостоятельная работа</b>          Внеурочные занятия.          Утренняя зарядка.          Занятия в игровых видах спорта (спортивные игры).</p>	<p>8</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>2</p>

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 и спортивной площадки открытого типа.

Оборудование учебного кабинета:

- пропускная способность зала 30 человек;
- рабочее место преподавателя;
- спортивно-материальная база;

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Залетаев И.П., Зотов А.П., Пузырь Ю. П., Анисимова М.В., Плахов О.М., Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» - М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 160 с.

Дополнительные источники:

1. Ковалько В.И., Поурочные разработки по физкультуре: 10-11 классы. – М.: ВАКО, 2007. – 400с. (В помощь школьному учителю).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	практические занятия, самостоятельные занятия.
<b>Знания:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	практические занятия, контрольные работы.

**Разработчик:**

ГБПОУ АО «БИТ»  
(место работы)

преподаватель  
(должность)

Е.А. Ярцева  
Фамилия, инициалы

**Эксперт:**

\_\_\_\_\_  
(место работы)

\_\_\_\_\_  
(должность)

\_\_\_\_\_  
Фамилия, инициалы

\_\_\_\_\_  
(место работы)

\_\_\_\_\_  
(должность)

\_\_\_\_\_  
Фамилия, инициалы