

АННОТАЦИЯ НА РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее – ППКРС) в соответствии с ФГОС СПО 43.01.09 Повар, кондитер, входящей в состав укрупнённой группы специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

Рабочая программа учебной дисциплины включает в себя: паспорт рабочей программы учебной дисциплины, структуру и содержание учебной дисциплины, условия реализации учебной дисциплины, контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС: учебная дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Уметь		
	У. 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
	У. 2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
	У. 3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
Знать		
	З. 1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	З. 2	основы здорового образа жизни;
	З. 3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
	З. 4	средства профилактики перенапряжения
Формируемые компетенции (если имеется)		

	ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
	ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
	ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
	ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
	ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
	ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
	ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
	ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
	ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.

Объем образовательной нагрузки 195 часов, в том числе:

Всего занятий 195 часов:

Теоретического обучения 2 часа;

Практические занятия 193 часов;

Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет

6. Тематический план и содержание

Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Тема 1 Основные понятия системы физической культуры.

Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 1 Входной контроль

Тема 2 Лёгкая атлетика

Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.

Тема 2.2 Бег на средние дистанции.

Тема 2.3 Эстафетный бег.

Тема 2.4 Метание.

Тема 2.5 Прыжки.

Тема 3 Мини-футбол

Тема 3.1 Правила игры и жесты судьи в мини-футболе.

Тема 3.2 Техника элементов игры.

Тема 3.3 Техника элементов игры.

Тема 3.4 Специальная физическая подготовка.

Тема 3.5 Тактика.

Тема 3.6 Учебно-тренировочные игры.

Тема 3.7 Учебно-тренировочные игры

Тема 3.8 Учебно-тренировочные игры

Тема 4 Баскетбол

Тема 4.1 Правила игры и жесты судьи в баскетболе.

Тема 4.2 Техника элементов игры в баскетбол.

Тема 4.3 Техника элементов игры в баскетбол.

Тема 4.4 Техника элементов игры в баскетбол.

Тема 4.5Техника элементов игры в баскетбол.

Тема 4.6Техника элементов игры в баскетбол.

Тема 4.7Техника элементов игры в баскетбол.

Тема 4.8Тактика игры в баскетбол.

Тема 4.9Тактика игры в баскетбол.

Тема 4.10Тактика игры в баскетбол.

Тема 4.11Тактика игры в баскетбол.

Тема 4.12Правила игры в стритбол.

Тема 4.13Тактика игры в стритбол.

Тема 4.14Учебно-тренировочные игры.

Тема 4.15Учебно-тренировочные игры.

Тема 4.16Учебно-тренировочные игры.

Тема 4.17Учебно-тренировочные игры.

Тема 4.18Зачет за 1 семестр.

Тема 5 Гимнастика

Тема 5.1Акробатика.

Тема 5.2Акробатика.

Тема 5.3Акробатика.

Тема 5.4Опорный прыжок

Тема 5.5Атлетическая гимнастика

Тема 5.6Атлетическая гимнастика

Тема 6 Лыжная подготовка

Тема 6.1Техника лыжных ходов.

Тема 6.2Техника лыжных ходов.

Тема 6.3Техника торможения, спусков и поворотов в движении.

Тема 6.4Специальная физическая подготовка.

Тема 6.5Тактика участия в соревнованиях.

Тема 7 Волейбол

Тема 7.1Правила игры и жесты судьи в волейболе.

Тема 7.2Техника элементов игры в волейбол.

Тема 7.3Техника элементов игры в волейбол.

Тема 7.4Техника элементов игры в волейбол.

Тема 7.5Техника элементов игры в волейбол.

Тема 7.6Тактика игры в волейбол.

Тема 7.7Тактика игры в волейбол.

Тема 7.8Специальная физическая подготовка.

Тема 7.9Тактико-техническая подготовка.

Тема 7.10Специальная физическая подготовка.

Тема 7.11Учебно-тренировочные игры.

Тема 7.12Учебно-тренировочные игры.

Тема 7.13Учебно-тренировочные игры.

Раздел 3 Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов

Тема 3.1Правила оказания неотложной помощи при травмах.

Тема 3.6Производственная гимнастика.

Тема 3.3Восстановительные средства.

Тема 3.4Развитие профессионально значимых физических качеств.

Тема 3.5Формирование навыков здорового образа жизни (ЗОЖ) при помощи физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 3.6Физическая рекреация.

Тема 3.7Специально-прикладные упражнения.

Тема 3.8Зачет

Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 1 Лёгкая атлетика

Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.

Тема 1.2 Эстафетный бег.

Тема 1.3 Метание спортивного снаряда.

Тема 1.4 Прыжки в высоту.

Тема 1.5 Кроссовая подготовка.

Тема 2 Мини-футбол

Тема 2.1 Техника элементов игры.

Тема 2.2 Техника элементов игры.

Тема 2.3 Тактика игры

Тема 2.4 Учебно-тренировочные игры

Тема 3 Баскетбол

Тема 3.1 Техника элементов игры в баскетбол.

Тема 3.2 Техника элементов игры в баскетбол.

Тема 3.3 Техника элементов игры в баскетбол.

Тема 3.4 Техника элементов игры в баскетбол.

Тема 3.5 Тактика.

Тема 3.6 Тактика.

Тема 3.7 Тактико-техническая подготовка.

Тема 3.8 Специальная физическая подготовка (СФП).

Тема 3.9 Специальная физическая подготовка (СФП).

Тема 3.10 Учебно-тренировочные игры.

Тема 3.11 Учебно-тренировочные игры.

Тема 3.12 Учебно-тренировочные игры.

Тема 3.13 Учебно-тренировочные игры.

Тема 3.14 Учебно-тренировочные игры.

Тема 3.15 Учебно-тренировочные игры.

Тема 3.16 Учебно-тренировочные игры.

Тема 3.4 Зачет

Тема 4 Гимнастика

Тема 4.1 Акробатика

Тема 4.2 Опорный прыжок

Тема 4.3 Опорный прыжок

Тема 4.4 Атлетическая гимнастика

Тема 4.5 Атлетическая гимнастика

Тема 5 Лыжная подготовка

Тема 5.1 Техника элементов лыжных ходов.

Тема 5.2 Техника элементов лыжных ходов.

Тема 5.3 Техника элементов лыжных ходов.

Тема 5.4 Техника элементов лыжных ходов.

Тема 5.5 Специальная физическая подготовка (СФП).

Тема 5.6 Специальная физическая подготовка (СФП).

Тема 5.7 Тактика лыжника при участии в соревнованиях.

Тема 6 Волейбол

Тема 6.1 Техника элементов игры в волейбол.

Тема 6.2 Техника элементов игры в волейбол.

Тема 6.3 Техника элементов игры в волейбол.

Тема 6.4 Техника элементов игры в волейбол.

Тема 6.4 Техника элементов игры в волейбол.

Раздел 2 Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных

результатов

Тема 1 Профилактика вредных воздействий на организм на производстве.

Тема 2Корректирующая гимнастика.

Тема 3Корректирующая гимнастика

Тема 4Закрепление знаний, умений и навыков по профессионально-прикладной подготовке.

Тема 6Дифференцированный зачет за 4 семестр.

7. В программе представлены:

- планирование учебного времени, контроль знаний;
- тематический план и содержание дисциплины;
- условия реализации программы дисциплины;
- контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Составитель: Тимофеев А.А.
Якушин В.В.