Комитет образования и науки Курской области
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский автотехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе
_____/И.Ю.Петрова/
«_28_» августа 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательного учебного предмета

Физическая культура

по профессии

19.01.17 Повар, кондитер

Курск, 2015

Одобрена цикловой комиссией
дисциплин физической культуры и ОБЖ
Протокол №1
от «28» августа 2015 г.

Председатель цикловой комиссии

_____/М.В.Степанова /

Разработана на основе ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413, примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО»
Протокол №3 от 21 июля 2015 г.

Составитель (автор): Бородина О.Н., преподаватель

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС

Учебный предмет Физическая культура входит в общеобразовательный учебный цикл.

2. Цели и задачи общеобразовательного учебного предмета – требования к результатам освоения предмета:

Освоение содержания общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих ***результатов***:

• личностных:

−− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

−− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

−− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

−− приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

−− формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

−− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

−− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

−− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

−− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

−− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

−− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

−− патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

−− готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

−− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

−− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

−− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

−− готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
−− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
−− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

−− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
−− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
−− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
−− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
−− владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. Структура и содержание учебного предмета

Раздел 1. Легкая атлетика.
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Основы техники бега
Тема 1.2. Прыжки в длину и высоту. Метание.
Раздел 2. Спортивные игры: волейбол.
Тема 2.1. Волейбол
Раздел 3. Гимнастика
Тема 3.1. Вольные упражнения и элементы акробатики
Раздел 4. Спортивные игры: баскетбол
Тема 4.1. Баскетбол.
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
Тема 5.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки

4. Методы и формы обучения:

— комбинированное занятие;
— практическое занятие;
— самостоятельная работа;
— консультация.

5. Формы контроля

Текущая аттестация:
Сдача нормативов
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет.