

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Троицкий технологический техникум»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ «ТТТ»

_____ Ю.Н. Пророченко

«____» _____ 2020 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Троицк

2020г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной основной образовательной программы по профессии 19.01.17 Повар, кондитер, утвержденной Советом министерства образования и науки Челябинской области по примерным ОПОП 26 апреля 2011 г. Рег. №10

Организация-разработчик: ГБПОУ «Троицкий технологический техникум»

Разработчик: Школьников Дмитрий Андреевич – преподаватель физической культуры ГБПОУ «ТТТ»

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии преподавателей и мастеров п/о по программам подготовки квалифицированных рабочих и служащих социально экономического и естественно- научного профиля.

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы ГБПОУ «ТТТ» по профессии 19.02.10 Технология продукции общественного питания

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в основную профессиональную образовательную программу по профессии.

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

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

- роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

уметь:

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов;

самостоятельной работы обучающегося 36 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
лекционные занятия	
практические занятия	36
контрольные тестирования	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	36
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа по разделам программы	36
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 2. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии		8	
Тема 2.1. Комплексы упражнений адаптивной гимнастики при нарушениях осанки.	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при нарушениях осанки.		
Тема 2.2. Комплексы упражнений адаптивной гимнастики при заболеваниях нервной системы.	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при заболеваниях нервной системы; для улучшения зрения.		
Тема 2.3. Комплексы упражнений адаптивной гимнастики при нарушениях обмена веществ	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при нарушениях обмена веществ; при заболеваниях органов пищеварения.		
Тема 2.4. Комплексы упражнений адаптивной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и плоскостопии.		
Тема 2.5. Комплексы упражнений адаптивной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы; при нарушениях деятельности сердечно-сосудистой системы.	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при заболеваниях дыхательной системы; при нарушениях деятельности сердечно-сосудистой системы.		

Тема 2.6. Комплексы упражнений адаптивной гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний технолога.	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые для профилактики профессиональных заболеваний технолога.		
	Самостоятельная работа: выполнение комплексов упражнений адаптивной гимнастики с учетом своих заболеваний.	9	
Раздел 3. Развитие профессионально значимых психофизиологических качеств и групп мышц.		28	
Тема 3.1. Изучение упражнений для развития профессионально значимых групп мышц живота и спины.	Виды упражнений для развития профессионально значимых групп мышц живота и спины на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастических ковриках и др. – динамические, статические.		
Тема 3.2. Изучение упражнений для развития профессионально значимых групп мышц плечевого пояса.	Виды упражнений для развития профессионально значимых групп мышц плечевого пояса на гимнастической стенке (висы), гимнастической скамейке и полу (виды отжиманий на развитие бицепса, трицепса) и др. – динамические, статические.		
Тема 3.3. Изучение упражнений для развития профессионально значимых групп мышц нижних конечностей и ягодиц.	Виды упражнений для развития профессионально значимых групп мышц нижних конечностей и ягодиц на гимнастических ковриках и др. – динамические, статические.		
Тема 3.4. Изучение комплексов упражнений для развития профессионально значимых групп мышц туловища.	Комплексы упражнений для развития профессионально значимых групп мышц туловища на фитболе – динамические, статические.		

Тема 3.5. Изучение комплексов упражнений для развития профессионально значимых групп мышц плечевого пояса с резиновым амортизатором.	Комплексы упражнений для развития профессионально значимых групп мышц плечевого пояса с резиновым амортизатором и фитболом – динамические и статические.		
Тема 3.6. Изучение комплексов упражнений для развития профессионально значимых групп мышц нижних конечностей и тазового пояса с резиновым амортизатором.	Комплексы упражнений для развития профессионально значимых групп мышц нижних конечностей и ягодиц с резиновым амортизатором и фитболом – динамические и статические.		
Тема 3.7. Изучение комплексов упражнений для развития всех профессионально значимых групп мышц туловища с внешними отягощениями.	Комплексы упражнений для развития всех профессионально значимых групп мышц туловища с внешними отягощениями (гантели разных весов, штанга и др.).		
Тема 3.8. Изучение комплексов упражнений для развития специальной выносливости.	Комплексы упражнений для развития статической выносливости ног, статической выносливости мышц спины и живота, выносливости организма к высоким температурам и др.		
Тема 3.9. Изучение комплексов упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств		
	Самостоятельная работа: выполнение изученных упражнений, развивающих профессионально значимые качества и группы мышц.	27	
	Дифференцированный зачёт		
	Всего:	72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный инвентарь и оборудование спортивного зала:

№ п/п	Спортивный инвентарь, оборудование	Единицы измерения	Кол-во
1.	Коврики гимнастические	Шт.	30
2.	Скамейки гимнастические	Шт.	6
3.	Стенки гимнастические	пролеты	15
4.	Перекладина навесная	Шт.	5
5.	Штанга тренировочная	Шт.	2
6.	Гантели от 1 до 5 кг	комплект	15
7.	Скакалки	Шт.	35
8.	Фитболы	Шт.	30
9.	Резиновый амортизатор	Шт.	30
10.	Секундомеры	Шт.	2
11.	Аптечка для оказания медицинской помощи	Шт.	1

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Спортивные игры./ Высшее проф.образование/ изд. «Феникс», 2014 г.;
2. Физическая культура. Конспект лекций А.Сальников (2013 г.);
3. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. Туманян Г.С (2014 г.)

Дополнительные источники:

1. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. – М.: Высшая школа, 1991.
2. Полиевский С.А., Старцева И. Д. Физкультура и профессия.- М.: Физкультура и спорт, 2000.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Тестирование Зачёт
Знания:	
роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование Зачёт
основы здорового образа жизни	Тестирование Зачёт

Перспективно-тематическое планирование
по дисциплине физическая культура
по профессии 19.01.17 Повар, кондитер
2 курс

№ урока	Темы, разделы, уроки	К-во часов	Цели и задачи урока	Тип урока	УМО	Межп редм. связи	Дом. задание	ВСР	К-во часов ВСР
	Введение								
	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии								
1	Упражнения адаптивной гимнастики при нарушениях осанки.	1	Уметь выполнять комплексы адаптивной гимнастики	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
2	Упражнения адаптивной гимнастики при заболеваниях нервной системы.	1	Уметь выполнять комплексы адаптивной гимнастики	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
3	Упражнения адаптивной гимнастики при нарушениях обмена	1	Уметь выполнять комплексы	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений		

	веществ.		адаптивной гимнастики				согласно теме		
4	Упражнения адаптивной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	1	Уметь выполнять комплексы адаптивной гимнастики	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	выполнение комплексов упражнений адаптивной гимнастики с учетом своих заболеваний.	4
5	Упражнения адаптивной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы	1	Уметь выполнять комплексы адаптивной гимнастики	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
6	Упражнения адаптивной гимнастики при заболеваниях сердечнососудистой системы.	1	Уметь выполнять комплексы адаптивной гимнастики	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
7-8	Упражнения адаптивной гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний	2	Уметь выполнять комплексы адаптивной гимнастики	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	выполнение комплексов упражнений адаптивной гимнастики с учетом своих заболеваний.	5
	Развитие профессионально								

	значимых психофизиологических качеств и групп мышц.								
9-10	Развитие профессионально значимых групп мышц живота и спины.	2	Развитие профессионально значимых групп мышц	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	выполнение изученных упражнений, развивающих профессионально значимые качества и группы мышц.	5
11-12	Развитие профессионально значимых групп мышц плечевого пояса.	2	Развитие профессионально значимых групп мышц	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
13-14	Развитие профессионально значимых групп мышц нижних конечностей и ягодиц.	2	Развитие профессионально значимых групп мышц	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
15-16	Развитие выносливости групп мышц нижних конечностей и ягодиц.	2	Развитие выносливости мышц	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	выполнение изученных упражнений, развивающих профессионально значимые качества и группы мышц.	5

17-18	Развитие профессионально значимых групп мышц туловища.	2	Развитие профессионально значимых групп мышц	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
19	Зачет								

Перспективно-тематическое планирование
по дисциплине физическая культура
по профессии 19.01.17 Повар, кондитер
3 курс

№ урока	Темы, разделы, уроки	К-во часов	Цели и задачи урока	Тип урока	УМО	Межп редм. связи	Дом. задание	ВСР	К-во часов ВСР
1-2	Развитие силы групп мышц плечевого пояса с резиновым амортизатором.	2	Развитие силы мышц плечевого пояса	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	выполнение изученных упражнений, развивающих профессионально значимые качества и группы мышц.	4
3-5	Развитие выносливости групп мышц плечевого пояса	3	Развитие выносливости мышц плечевого пояса	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		

6-8	Развитие групп мышц нижних конечностей и тазового пояса	3	Развитие профессионально значимых групп мышц	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	выполнение изученных упражнений, развивающих профессионально значимые качества и группы мышц.	5
9	Зачет								
10-11	Развитие профессионально значимых групп мышц с внешними отягощениями.	2	Развитие профессионально значимых групп мышц	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	выполнение изученных упражнений, развивающих профессионально значимые качества и группы мышц.	4
12-13	Развитие статической выносливости ног	2	Развитие статической выносливости мышц	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
14-15	Развитие статической выносливости мышц спины и живота	2	Развитие статической выносливости мышц	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
16	Развитие скоростно-силовых качеств	1	Развитие скоростно-силовых	ПЗУ.		ОБЖ	Бег на длинные дистанции	выполнение изученных упражнений,	4

			качеств					развивающих профессионально значимые качества и группы мышц.	
17	Дифференцированный зачет								