

Министерство образования и науки
Забайкальского края
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Приаргунский государственный колледж»

**Методические указания
по выполнению практических работ
по учебной дисциплине ОП.09 Физическая культура
43.01.09 Повар, кондитер**

2021 г.

Пояснительная записка

Программа общепрофессиональной учебной дисциплины ОП.09 «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивости мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системной профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического 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.

Результатом освоения программы учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У 2. Освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

З 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З 2. Основы здорового образа жизни.

№ п/п	Наименование тем	Метод выполнения	Задание	Количество часов на выполнения задания	Проверяемые результаты (ПК, ОК, ПО, У)	Форма контроля
1	Тема 1. Легкая атлетика.	Практическая работа № 1	<p>Высокий и низкий старт Челночный бег Кроссовая подготовка. Особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Бег 100 м Бег 300 м Бег 200, 800, 1000 м Обучение технике прыжка в длину. Обучение технике метания гранаты. Метание гранаты на результат Бег на длинные дистанции 3000 м., 2000 м</p> <p>Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени</p>	10	У1, У2, 31, 32, ОК02-ОК5, ОК 09-ОК11	Проверка выполнения задания ПР № 1
2	Тема 2. Кроссовая подготовка	Практическая работа № 2	<p>Смешанные передвижения. ТБ на занятиях. В том числе самостоятельная работа 1 час Конспектирование правил безопасности Высокий старт. Бег по прямой с различной скоростью до 2 км. Кросс по пересеченной местности, в сочетании с ходьбой до 4 км</p>	10	У1, У2, 31, 32, ОК02-ОК5, ОК 09-ОК11	Проверка выполнения задания ПР № 2

			<p>Равномерный бег на дистанции до 3 км. Бег в сочетании с ходьбой. Бег в гору и под гору. Игра в футбол.</p> <p>Смешанные передвижения. Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Кросс 2 км. (Д) 3 км (Ю)</p> <p>В том числе самостоятельная работа 1 час</p> <p>Дыхательные упражнения, по секундомеру</p> <p>Кросс до 4 – 5 км</p> <p>В том числе самостоятельная работа 1 час</p> <p>Подготовка к кроссу</p> <p>Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени</p>			
3	Тема 3 Спортивные игры	Практическая работа № 3	<p>-Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Нормативы по технике игры Выполнение основных технических и тактических приемов игры.</p> <p>-Совершенствование техники и тактики игры волейбол. Игра по правилам. Игра по упрощенным правилам. Нормативы по технике игры. Выполнение основных технических и тактических приемов игры.</p>	20	У1, У2, 31, 32, ОК02-ОК5, ОК 09-ОК11	Проверка выполнения задания ПР № 3
Итого				40		

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Выполнению практической работы предшествует проверка знаний обучающихся - их теоретической готовности к выполнению задания.

Практическая работа предполагает проявление активности и самостоятельности обучающихся при выполнении заданий.

- Прослушайте внимательно инструктаж преподавателя.

- Продумайте этапы выполнения задания, распределите время, отберите необходимые обеспечивающие средства.

Подготовка к проведению практических занятий предполагает владение обучающимися умениями и навыками умственного труда и информационной культуры:

- прочтение учебников, книг.

- подготовка опорных конспектов к практической работе;

- проведение аналитико-синтетической переработки профессиональных задач;

Основные требования к содержанию практических работ:

- соответствие содержания практических заданий изученному теоретическому материалу учебной дисциплины;

- максимальное приближение содержания практических заданий к реальной действительности;

- поэтапное формирование умения, т.е. движение от знания к умению, от простого умения к сложному и т.д.;

- использование типовых документов, инструкций, бланков и т.п.

- использование последних версий программного обеспечения.

Примерный порядок проведения практических работ

1. Повторение теоретических основ по теме практической работы.

2. Выдача индивидуальных заданий и методических рекомендаций по их выполнению.

3. Рекомендации по применению литературы и нормативной документации для выполнения практической работы.

4. Самостоятельная аудиторная работа студентов по выполнению задания.

5. Контроль преподавателя за ходом выполнения задания.

6. Консультирование по возникающим вопросам по выполнению задания.

Критерии оценивания практических работ

Задания практических работ оцениваются в соответствии с универсальной шкалой

Процент результативности	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

Оценка «5» – студент демонстрирует знание теоретического и практического материала по теме практической работы, определяет взаимосвязи между показателями задачи, даёт правильный алгоритм решения, формулирует выводы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, отвечает на все уточняющие и дополнительные вопросы.

Оценка «4» – студент демонстрирует знание теоретического и практического материала по теме практической работы, допуская незначительные неточности при решении задач; формулирует выводы, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания; почти полно отвечает на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы.

Оценка «3» – студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя, затрудняется в формулировке выводов, отвечает не на все уточняющие вопросы преподавателя.

Оценка «2» – студент дает неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий, не может ответить на уточняющие вопросы, руководство и помощь со стороны преподавателя и хорошо подготовленных студентов неэффективны по причине плохой подготовки студента.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий
для обучающихся**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева .-5 е изд.,,стер- М. : Издательский центр «Академия», 2018.- 320с
2. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. Проф. Образования ,Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиич, Г.И . Погодаев – 19-е изд. стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2018.- 176 с.