

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Техникум индустрии питания и услуг «Кулинар»»



Рабочая программа
учебной дисциплины

ОГСЭ.04. «Физическая культура»

По программе подготовки специалистов среднего звена
19.02.01 Технология продукции общественного питания.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего
образования.

Организация разработчик: ГАПОУ СО Техникум индустрии питания и услуг
«Кулинар»

Разработчик:

Касинцева Е.А., преподаватель общеобразовательных дисциплин
преподаватель 1 КК

Рассмотрена на заседании методического совета протокол № 7
от «23» 06 2017г.

Председатель методического совета _____

Согласовано:

Зам. директора по УР _____ И.Н. Субботина
«23» 06 2017г.

Екатеринбург
2017

2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

2.1. Область применения программы
Программа учебной дисциплины «Физическая культура», для освоения обучающихся, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам, является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС. СОО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:
- учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины: Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования собственных качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность, что обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое совершенствование.

Достижение этой цели предусматривает следующие задачи:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств, свойств личности, самоопределению.

Знать:

- влияние оздоровительных систем систем физического воспитания на укрепление здоровья. Профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	115
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной /лечебной /физической культуры , композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физической культурой;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванью, лыжам, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.

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

Наименование Тем.	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
I	2	3	4
Тема 1.1	Содержание учебного материала Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека: в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Физическая культура как условие формирования здорового образа жизни	2 2	2
	Самостоятельная работа. Занятия избранными видами спорта.	6	

7

	Тематика домашних заданий. Тема: Личная гигиена обучающихся. Составление комплекса производственной гимнастики. Повышение общей работоспособности посредством занятий физической культурой. Самомассаж в спортивном зале.		
Тема 1.2 Легкая атлетика.	Практические занятия Бег на короткие дистанции 30 – 60 – 100 м, высокий и низкий старт, стартовый разгон. Бег на средние дистанции 500 – 1000 м. Эстафетный бег. Бег по прямой с различной скоростью. Бег на дистанции 2000-3000 м. Прыжки в длину с места. Техника челночного бета. Метание мяча в цель. Шестиминутный бег. Бег на длинные дистанции б у времени 4000-5000 Самостоятельная работа. Занятия избранными видами спорта. .	32	2
	Самостоятельная работа. Занятия избранными видами спорта. .	12	
	Тематика домашней работы Составить комплекс упражнений на развитие скоростных способностей. Составить комплекс упражнений на развитие прыгучести. Составить комплекс суставной гимнастики.		
Тема 1.3. Баскетбол.	Практические занятия Передвижения: ходьба, бег с изменением направления, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановки, повороты. Техника владения мячом	16	2

8

	<p>Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой.</p> <p>Передача мяча.</p> <p>Двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу. В движении, с места, в прыжке (с отскоком).</p> <p>Одной рукой: сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу (с отскоком). В движении, прыжке, с места.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>С высоким и низким отскоком.</p> <p>Обводка соперника: с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча.</p> <p>Броски в корзину.</p> <p>Двумя руками, одной рукой: с места, в прыжке, в движении, прямо перед шитом, под углом, параллельно шиту.</p> <p>Техника защиты.</p> <p>Техника овладения мячом и противодействие. Индивидуальные, групповые, командные действия.</p> <p>Техника нападения. Индивидуальные, групповые, командные действия.</p> <p>Игровая подготовка.</p> <p>Основные правила игры.</p>		
	<p>Самостоятельная работа.</p> <p>Занятия избранными видами спорта.</p>	10	
	<p>Тематика домашних работ</p> <p>Темы:</p> <p>Составить комплекс упражнений суставной гимнастики.</p> <p>Составить комплекс упражнений с мячом и без мяча на освоение техники баскетбола.</p>		
Тема 1.4 Волейбол.	<p>Практические занятия</p> <p><i>Волейбол.</i> Стойки, перемещения, остановки. Передачи, подачи мяча, имитация нападающего удара, блока.</p>	25	2

	<p>Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование). Тактическая подготовка: тактика нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактика защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.</p> <p>Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.</p> <p>Самостоятельная работа.</p> <p>Занятия избранными видами спорта.</p>	10	
	<p>Тематика домашних заданий.</p> <p>Комплекс упражнений на координацию.</p> <p>Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития скорости перемещений для защиты и нападения.</p> <p>Правила судейства. Подбор упражнений для воспитания ответных действий.</p> <p>Зачет</p>	2	
Тема 1.5. Лыжная подготовка.	<p>Практические занятия</p> <p><i>Лыжная подготовка:</i> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Подбор инвентаря. Имитационные упражнения для совершенствования техники лыжных ходов. Ходьба на лыжах. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами: бесшажным, одновременными и попеременными ходами скользящий шаг, переходы с хода на ход, способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении.</p> <p>Правила соревнований.</p> <p>Прохождение дистанций на время юноши–5000м, девушки–3000м, 5000–10000м б/в времени.</p>	18	2

	Самостоятельная работа. Занятия избранными видами спорта. Прохождение дистанций 6, учета времени.	10	
	Тематика домашних работ Составление комплекса упражнений на освоение техники спусков, подъемов. Комплекс упражнений на освоение техники попеременных ходов.		
Тема 1.6 ОФП	<i>Практические занятия</i> <i>Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.</i> Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения: упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с обручем (девушки), упражнения со скакалкой, гимнастической палкой, упражнениях на тренажерах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения чередования напряжений с расслаблением, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрел. Самостоятельная работа. Занятия избранными видами	20	2-3
		10	
	Тематика домашних работ. Составить комплекс упражнений на профилактику заболеваний опорно двигательного аппарата.		
	<i>Итоговое занятие зачет (дифференцированный)</i> Всего	2	175

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)

Раздел.3 Условия реализации программы дисциплины.

3.1 Требования к минимуму материально-техническому обеспечению,

Реализация программы требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытая спортивная площадка;
- лыжная база;
- тренажерный зал.

Технические средства обучения:

Сетка волейбольная, мячи(волейбольные, футбольные, баскетбольные, набивные мячи), скакалки, обручи, маты гимнастические, гимнастические палки, гимнастический мостик, тренажеры, грифы, диски, замки, гантели, гири, скакалки, сетка для настольного тенниса, мячи, палки, ласты, доски для плавания.

Информационное обеспечение обучения.

Основной список литературы

1. Бицаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие.-М., 2013
 - 2.Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. – Ростов н/Д, 2010
 - 3.Кобачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. Пособие. – М.,2010
 - 4.Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М.,2014
 - 5.Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. – Тюмень,2010
 - 6.Миронова Т.И. Реабилитация социально – психологического здоровья детско –молодежных групп. – Кострома,2014
 - 7.Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социально работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. – 3-е изд. – М.,2013
 - 8.Хомичь М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы коррекционных мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. – СПб.,2010
- Дополнительная литература
- 1.Барчук И.С., Назарова Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Баручкова.- М., 2010
 - 2.Баручков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник /под общ. вания.- М.,2012
 - 3.Бицаева А.А. Физическое культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. образования.-М.,2014
 - 4.Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий.- Смоленск,2012
 - 5.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич П.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. Учреждений сред. Проф. образования.-М.,2010
 - 6.Сайганова Е.Г, Дудова В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие.-М.,2010.-(Бакалавриат).

Интернет-ресурсы
www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»);
www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

РАЗДЕЛ 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Контрольная работа предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

Зачет. Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений

профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела -юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением. Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Итоговая аттестация. Дифференцированный зачет или зачет проводятся в зависимости от количества часов, отведенных на изучение учебной дисциплины Физическая культура (таблицы 1,2).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -проводить самоконтроль при занятиях физической культуры; -преодолевать природные и искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; -Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию, лыжам с учетом состояния здоровья и функциональных 	<p>Оценка техники выполнения контрольных упражнений в соответствии с нормами ГТО. Оценка уровня физической подготовки в соответствии с нормативной базой.</p>

<p>возможностей организма.</p>	<p>Знать: -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Профилактику профессиональных заболеваний , вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; -способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. основ здорового образа жизни</p>
	<p>Наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>

Разработчик:
Касинцева.Е.А