

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской
области «Техникум индустрии питания и услуг «Кулинар»
(ГАПОУ СО «ТИПУ «Кулинар»)

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом
протокол от «05» 09 2016 г.
№ 14



Ф.Г. Исламгалиев
«05» 09 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ)**

2016 г.

к УМК ООП СПО по профессии 19.02.10 Технология продукции общественного питания

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

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

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

- В ППКРС учебная дисциплина «Физическая культура» входит в **общий гуманитарный и социально-экономический цикл.**

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины: Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических 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, самоопределение;
- обеспечение общей профессионально-прикладной подготовки;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование
Следующих компетенций**

Компетенции	Признаки компетенций
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Использует физкультурно-спортивную деятельность для жизненных и профессиональных задач
	Выбирает методику выполнения упражнений для физического развития
	Приводит примеры применения конкретных физических упражнений при освоении профессии
	Правильно организывает собственную деятельность при выполнении упражнений, заданий преподавателя
	Правильно организывает собственную деятельность при изучении раздела программы
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Правильно оценивает игровую ситуацию
	Самостоятельно строить стратегию поведения в игре
	Демонстрирует способность нести ответственность за выполнение задания по дисциплине
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Демонстрирует способность работать в группе
	Демонстрирует навыки правильного общения с товарищами при выполнении конкретных заданий
	Демонстрирует навыки правильного общения с преподавателем

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	160
зачет	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	162
Итоговая аттестация в форме зачета или дифференцированного зачета	2

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

Наименование Тем.	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	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». 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. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешном профессиональной подготовки	2	1
	Самостоятельная работа. Занятия избранными видами спорта Темы домашних заданий.	14	

	<p>Темы: Личная гигиена обучающихся. Составление комплексов производственной гимнастики. Повышение общей работоспособности посредством занятий физической культурой. Самомассаж в спортивном зале. Признатации.</p>		
Тема 1.2 Легкая атлетика.	<p>Практические занятия. Бег на короткие дистанции 30-60-100м; высокий и низкий старт, стартовый разгон. Бег на средние дистанции 500-1000 м. Эстафетный бег. Бег по прямой с различной скоростью. Бег по пересеченной местности. Бег на дистанции 2000-3000м. Прыжки в длину с места. Техника челночного бега. Метание мяча в цель. Шестиминутный бег. Бег на длинные дистанции б/у времени 4000-5000 .</p>	40	2-3
	<p>Самостоятельная работа. Занятия избранными видами спорта.</p>	30	
Тема 1.3. Баскетбол.	<p>Тематика домашних заданий. Составить комплексы упражнений на развитие скоростных способностей. Составить комплексы упражнений на развитие прыгучести. Составить комплексы суставной гимнастики. Практические занятия Передвижения: ходьба, бег с изменением направления, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановки, повороты. Техника владения мячом Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой.</p>	30	2

	<p>Передача мяча. Двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу. В движении, с места, в прыжке (с отскоком). Одной рукой: сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу.(с отскоком). В движении, прыжке, с места. Ведение мяча. С высоким и низким отскоком. Обводка соперника: с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину. Двумя руками, одной рукой: с места, в прыжке, в движении, прямо перед щитом, под углом, параллельно щиту. Техника защиты. Техника овладения мячом и противодействие. Индивидуальные, групповые Тактика нападения и защиты. Игровая подготовка. Правила игры.</p>		
	<p>Самостоятельная работа. Занятия избранными видами спорта.</p>	30	
	<p>Тематика домашних заданий. Темы: Составить комплекс упражнений суставной гимнастики. Составить комплексы упражнений с мячом и без мяча на освоение техники баскетбола.</p>		
<p>Тема 1.4 Волейбол.</p>	<p>Практические занятия <i>Волейбол.</i> Стойки, перемещения, остановки. Передачи, подачи мяча, имитация нападающего удара, блока. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование). Тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты</p>	32	2

	(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. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.		
	Самостоятельная работа. Занятия избранными видами спорта.	32	
	Тематика домашних заданий. Комплекс упражнений на координацию. Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападений. Правила судейства. Подбор упражнений для воспитания ответных действий.		
	Зачет.	10	
Тема 1.5. Лыжная подготовка.	Практические занятия <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. Строевые приемы с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения для совершенствования техники лыжных ходов. Ходьба на лыжах. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами: бесшажным, одновременными и попеременными ходами скользящий шаг переход с хода на ход; способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении. Правила соревнований. Прохождение дистанций на время юноши-5000м, девушки-3000м. 5000-	26	2

	10000м б/у времени.		
	Самостоятельная работа. Занятия избранными видами спорта. Тематика домашних заданий. Составление комплекса упражнений на освоение техники спусков, подъемов. Комплексов упражнений на освоение техники попеременных ходв.	28	
Тема 1.6 ОФП	Практические занятия Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения: упражнение в паре с партнёром, упражнения с гантелями, набивным мячами, палкой, упражнения с обручем(девушки), упражнения со скакалкой, гимнастической Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, (упражнения чередования напряжений с расслаблением висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения . Самостоятельная работа обучающихся. Занятия избранными видами спорта. Тематика домашних заданий. Составить комплекс упражнения на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.	20	2
	Итоговое занятие зачет (дифференцированный)		
	Всего:	28	2
			332

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)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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.Бищаева 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 корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. – СПб.,2010
- Дополнительная литература

1.Барчуков 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.Бишаева А.А. Физическое культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. образования.-М.,2014
- 4.Гамидова С.К. Содержания 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](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www. edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www. olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

РАЗДЕЛ 4. КОРТРОЛЬ 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.

Зачёт. 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 выдохе, 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) 1	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения 2
Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений 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 умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
Знания: роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное 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.
основ здорового образа жизни	Экспертное 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.