

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВАЛУЙСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**Рабочая
программа учебной дисциплины**

Физическая культура

2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело».

Рассмотрено:

На заседании ЦМК


протокол № 1 от 31.08 2020 г.

председатель  Тютюнникова Г. В.

Согласовано:

зам. директора

Кошман А. В.



Организация-разработчик:

областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Валуйский индустриальный техникум»

Разработчики:

Стороженко А.А., Романов Р.С.

преподаватели

ОГАПОУ «Валуйский индустриальный техникум».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного стандарта (далее - ФГОС).

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в общеобразовательный цикл.

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

Уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для: укрепления здоровья, профилактики заболеваний, развития вредных привычек, достижение жизненных и профессиональных целей.

Знать:

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека. А так же в необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, используя при этом ресурсы физической культуры и спорта.

1.4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовать собственное профессиональное и личностное развития.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с

коллегами, руководством, клиентами.

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основании традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- объем образовательной нагрузки обучающихся 117 часа, в том числе:
- работа с преподавателем 117 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки обучающихся(всего)	<i>117</i>
Работа с преподавателем (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
лекционные занятия	<i>2</i>
практические занятия	<i>115</i>
контрольные работы	<i>-</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура.

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельные работы обучающихся, курсовая работа (проект) 2	Количество часов 3	Уровень освоения 4
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность		<i>117</i>	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	<i>51</i>	
1-2	Лекция. «Влияние занятий легкой атлетики и кроссовой подготовки на организм юношей».	<i>2</i>	<i>2</i>
3-4	Челночный бег. Бег по дистанциям с высокого старта. Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам в длину с разбега. Спортивная игра футбол.	<i>2</i>	<i>1</i>
5-6	Бег 100 м с учетом времени. Закрепить навыки в беге с высокого старта. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	<i>2</i>	<i>2</i>
7-8	Бег с низкого старта. Бег 100 м. с учетом времени (2 раза). Спортивная игра футбол.	<i>2</i>	<i>2</i>
9-10	Закрепить навыки в беге с низкого старта. Прыжок в длину с разбега с учетом результата. Спортивная игра по выбору учащихся.	<i>2</i>	<i>2</i>
11-12	Бег на 60м. и 100 м. Пошаговое изучение техники метания гранаты (мяча) с места.	<i>2</i>	<i>1</i>
13-14	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность. Спортивная игра по выбору учащихся.	<i>2</i>	<i>2</i>
15-16	Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 400 м с ускорениями 100м 2 раза. Спортивная игра футбол.	<i>2</i>	<i>2</i>
17-18	Круговая тренировка. Кроссовый бег. Эстафетные игры.	<i>2</i>	<i>2</i>
19-20	Совершенствование скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Заминочный бег 2-3 минуты.	<i>2</i>	<i>1</i>
Тема 1.2.	Содержание учебного материала		

Спортивная игра «Волейбол»	21-22	Техника безопасности на занятиях по спортивной игре волейбол. Верхняя передача мяча в парах.	2	2	
	23-24	Верхняя передача мяча в зонах 5-3-4. Учебная игра.	2	1	
	25-26	Верхняя передача мяча в парах в движении вдоль боковых линий. Учебная игра.	2	1	
	27-28	Прием мяча снизу в парах, тройках. Учебная игра.	2	2	
	29-30	Верхняя и нижняя передача мяча в тройках. Учебная игра.	2	1	
	31-32	Передачи мяча в движении в парах через сетку. Учебная игра.	2		
	33-34	Передача мяча через сетку в прыжке с переходом из одной колонны в другую. Учебная игра.	2	2	
	35-36	Прямой нападающий удар. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Учебная игра.	2	2	
	37-38	Нападающий удар с короткой передачей. Прием мяча от нападающего удара в парах. Учебная игра.	2	2	
	39-40	Совершенствование нападающего удара в парах и тройках. Прием мяча от нападающего удара. Учебная игра.	2	2	
	41-42	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	2	
	43-44	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	1	
	45-46	Совершенствование верхней и нижней подачи. Учебная игра.	2	2	
	47-48	Верхняя и нижняя передача мяча на оценку. Учебная игра.	2	2	
	49-50	Верхняя и нижняя подачи мяча на оценку. Учебная игра.	2	2	
	51	ЗАЧЕТ	2	2	
	Тема 1.3 Гимнастика.	Содержание учебного материала		66	
		52-53	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	2	2
		54-55	Строевые упражнения на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Разучивание акробатической комбинации.	1	1

	56-57	Строевые упражнения в движении. Круговая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре. Акробатика.	2	2
	58-59	Строевые упражнения в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Разучивание акробатической связки.	2	2
	60-61	Комплекс круговой тренировки. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Совершенствование акробатической связки.	2	2
	62-63	Сгибание рук, в упоре лёжа, упражнения на пресс. Совершенствование связки акробатических упражнений.	2	2
	64-65	Круговая тренировка. Удержание ног в положение «угол». Совершенствование связки акробатических упражнений.	2	2
	66-67	На оценку: строевые упражнения на месте и в движении. Подвижная игра по выбору учащихся.	2	2
	68-69	Круговая тренировка. Акробатическая связка на оценку.	2	2

Тема 1.4 Спортивная игра «Баскетбол»	Содержание учебного материала				
	70-71	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Броски мяча с места и в движении.	2	2	
	72-73	Передачи мяча в парах на месте, от груди в движении. Учебная игра.	2	2	
	74-75	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	2	2	
	76-77	Передачи мяча через удар в пол. Броски в кольцо с разных положений. Учебная игра.	2	1	
	78-79	Ведение мяча по кругу. Остановка в два шага. Выполнение обманных финтов.	2	2	
	80-81	Обучение ведению мяча с сопротивлением (1х1). Бросок мяча в прыжке одной рукой. Тактические действия в нападении. Учебная игра.	2	2	
	82-83	Продолжение обучению ведения мяча с сопротивлением и броску мяча одной рукой от головы в прыжке.	2	2	
84-85	Броски мяча по кольцу в прыжке. Закрепление ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.	2	2		

	86-87	Сочетание приемов: ловля мяча в движении, ведение с обводкой и бросок мяча. Закрепление броска мяча одной рукой от головы в прыжке. Учебная игра.	2	2
	88-89	Закрепление сочетание приемов: ловля мяча в движении, ведение с обводкой и бросок мяча в движении. Учебная игра.	2	2
	90-91	Обучение сочетанию приемов: ловля мяча в движении, ведение с обводкой и бросок мяча в движении.	2	1
	92-93	Закрепление сочетание приемов: ловля мяча, ведение с сопротивлением и бросок мяча изученными способами в движении. Учебная игра.	2	2
	94-95	Сдача контрольных нормативов.	2	2

Тема 1.5 Легкая атлетика	Содержание учебного материала				
	96-97	Бег (10 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижная игра по выбору учащихся.	2	2	
	98-99	Бег (11 мин.). Бег 100 м с учетом времени. Спортивная игра по выбору учащихся.	2	2	
	100-101	Кроссовый бег с равномерной скоростью на дистанции(800м.). Челночный бег 10х 10. Спортивная игра футбол.	2	2	
	102-103	Бег (12)Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Эстафетные игры.	2	1	
	104-105	Круговая тренировка. Кроссовый бег (1000 м.). Бег 60м. Спортивная игра футбол.	2	2	
	106-107	Бег (13 мин.) Специальные беговые упражнения. Эстафетные игры.	2	1	
	108-109	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Заминочный бег 3-4 мин.	2	2	
	110-111	Бег (14). Подготовительные упражнения по метанию гранаты. Метание гранаты на дальность с 3-5 беговых шагов. Спортивная игра по выбору учащихся.	2	1	
	112-113	Круговая тренировка. Метание гранаты на дальность с разбега. Спортивная игра футбол.	2	2	
	114-115	Тестирование: Бег 60 м.; прыжок с места; челночный бег 10х10 м. Сдача учебных нормативов: прыжок в длину с разбега, бег 100м, метание, кросс.	2	2	
116-117	ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ		2	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, стрелкового тира, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), гири, шахматы, лыжи, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони, скакалки, палки и др.);

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины

«Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др. Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50,55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом, теннисом, мини-футболом.

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2013.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2015.
3. Матвеев А.П. Физическая культура 5-11 кл., Просвещения, 2016.
4. Родниченко В.С. твой олимпийский учебник «Советский спорт», 2014.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2015 .
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2013.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2016.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2014.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.
6. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2013.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учебное пособие для вузов. — М., 2014.
9. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов, Ростов-на-Дону, Феникс, 2013 г.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru сайт: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка осуществляется преподавателям по итогам сдачи нормативов по различным видам спорта предусмотренными программой, тестирования по теории физической культуры и индивидуальной работе при подготовке рефератов (в случае освобождения от занятий по состоянию здоровья). Завершением обучения дисциплины - **Дифференцированный зачет.**

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
Освоение умений	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;	<i>Выполнение контрольных нормативов и физических упражнений для развития основных физических качеств: выносливость, быстрота, сила, скорость, координация.</i>
Освоение знаний	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<i>Индивидуальный опрос, Тестирование Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</i>
Основы здорового образа жизни	<i>Индивидуальный опрос, Тестирование Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</i>

Приложение 1

**Оценка уровня физической подготовленности юношей
основной и подготовительной группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой на стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Челночный бег 3-10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висячем положении до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Приложение 2.

**Оценка уровня физической подготовленности девушек
основной и подготовительной группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	12,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой на стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Челночный бег 3-10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Гимнастический комплекс упражнений -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (для девушек до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета)