



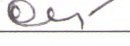
**Рабочая
программа учебной дисциплины**
Физическая культура (для профессии СПО)


2017г.

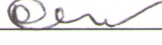
Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС
СПО) по профессии: 43.01.09. ПОВАР, КОНДИТЕР

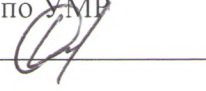
Рассмотрено:
на заседании ЦМК
Протокол № 9 от 21.03. 2017
Председатель 
Топычканов Д.Г.

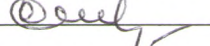
Согласовано:
зам. директора по УМР
Рябинин А.Н. 

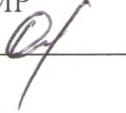
Рассмотрено:
на заседании ЦМК
Протокол № 1 от 30.08 2018
Председатель 
Топычканов Д.Г.

Согласовано:
зам. директора по УМР
Рябинин А.Н. 

Рассмотрено:
на заседании ЦМК
Протокол № 1 от 30.08 2019
Председатель 
Топычканов Д.Г.

Согласовано:
зам. директора по УМР
Рябинин А.Н. 

Рассмотрено:
на заседании ЦМК
Протокол № 1 от 31.08 2020
Председатель 
Топычканов Д.Г.

Согласовано:
зам. директора по УМР
Рябинин А.Н. 

Организация-разработчик: Областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение «Валуйский
индустриальный техникум» г. Валуйки Белгородской области

Разработчик: Стороженко Александр Александрович – Преподаватель
физической культуры ОГАПОУ «Валуйский индустриальный техникум» г.
Валуйки Белгородской области

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

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

43.01.09 ПОВАР, КОНДИТЕР .

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, достижение жизненных и профессиональных целей.

знать:

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека;

Основы здорового образа жизни.

1.4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- объём образовательной подготовки 40 часов, в том числе:
- работа с преподавателем 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной подготовки (всего)	<i>40</i>
Работа с преподавателем (всего)	<i>40</i>
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	<i>40</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	<i>2</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность		40	
	<i>5СЕМЕСТР</i>	<i>3курс</i>	
Тема 1.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		
	1 -2	Практическое занятие. Бег по дистанциям с высокого старта. Техника прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание.	2
	3-4	Практическое занятие. Бег по дистанциям с низкого старта. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Спортивная игра по выбору учащихся.	2
	5-6	Практическое занятие. Закрепить навыки в беге с низкого старта. Пробегание дистанции до 100 м – самостоятельно и с партнером (2-3 раза). Спортивная игра .	2
	7-8	Практическое занятие. Прыжок в длину с разбега.	2
	9-10	Практическое занятие. Бег на 100 м. Учить метанию гранаты с места, с 1-3 шагов разбега. 10 бросков. ЗАЧЁТ.	2
	<i>6СЕМЕСТР</i>	<i>3курс</i>	
	11-12	Практическое занятие:Закрепление приема передачи мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра.	2
	13-14	Практическое занятие:Техника игры в нападении: остановки, повороты, обманные движения. Учебная игра.	2
	15-16	Практическое занятие:Техника игры в защите: передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях; бросок мяча после ведения и передач. Учебная игра.	2
	17-18	Практическое занятие:Обучение игре в нападении и защите: расстановка игроков на площадке и определение игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих. Учебная игра.	2
	19-20	Практическое занятие:Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра. ЗАЧЁТ.	2

	<i>7СЕМЕСТР</i>	<i>4курс</i>	
	Тема 1.2. Баскетбол	21-22	Практическое занятие: Кроссовый бег в среднем темпе.
23-24		Практическое занятие: Бег с изменением скорости.	2
25-26		Практическое занятие: Кроссовый бег 25 мин. Игра по выбору учащихся.	2
27-28		Практическое занятие: Кроссовый бег. Подвижные игры с мячом.	2
29-30		Практическое занятие: Бег с низкого старта на дистанции 80-100 м 3-4 раза ЗАЧЁТ.	2
31-32		Практическое занятие: Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра.	2
33-34		Практическое занятие: Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	2
35-36		Практическое занятие: Совершенствование техники защиты. Учебная игра	2
37-38		Практическое занятие: Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра.	2
39-40		Практическое занятие: Совершенствование техники защиты. Учебная игра. ДИФФ.ЗАЧЁТ	2
		итого	

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 сполучением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжохранилищем;
- 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., 2010.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2009.
3. Матвеев А.П. Физическая культура 5-11 кл., Просвещения, 2009г.
4. Родниченко В.С. твой олимпийский учебник. «советский спорт», 2009г.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2008 .
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2008.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2009.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2008.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2009.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2008.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2009.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2009.
9. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов, Ростов-на-Дону, Феникс, 2010 г.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.nagod.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
Бег 3000 м (мин,с)	12,30	14,00
Бег на лыжах 5 км (мин,с)	25,50	27,20
Плавание 50 м (мин,с)	45,00	52,00
Приседание на одной ноге с опорой на стену (количество раз на каждой ноге)	10	8
Прыжок в длину с места (см)	230	210
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9
Челночный без 3-10 м (с)	7,3	8,0
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5
Гимнастический комплекс упражнений -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8

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

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

Приложение 3

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 — руки на опоре высотой 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)