

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

43.02.15 ПОВАРСКОЕ И КОНДИТЕРСКОЕ ДЕЛО

2017 г.

ОДОБРЕНА

цикловой (методической) комиссией математических, общих естественнонаучных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Председатель

____ Л.А. Паклина

Протокол № ____

«__» _____ 2017 г.

Составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования

Заместитель директора по УР

____ Е.В. Колодина

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования по дисциплине «Физическая культура», на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования, разработанной Министерством образования и науки Российской Федерации и с учетом федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Организация-разработчик: ГПОУ ЯО Даниловский политехнический колледж

Разработчик: Маликов М.П., преподаватель ГПОУ ЯО Даниловского политехнического колледжа

СОДЕРЖАНИЕ

	<i>стр.</i>
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Рабочая программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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

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

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

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

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 164 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 164 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы	164
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	152
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	146
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	6	
	1. Основные понятия ФК и спорта, самовоспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. Социально-биологические основы ФК и спорта. Основные понятия: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, адаптация, двигательная активность. МПК, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия. Основные понятия здорового образа жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка. Физические качества, методы и принципы коррекции.		1
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов.		
Раздел 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	45	
	Бег на 100м., 500м. и 2000м. (девушки), 1000м. и 3000м. (юноши), Техника бега и финиширования. Прыжки в длину и высоту изученными способами. Метание гранаты на дальность по правилам соревнований. Кроссовый и равномерный бег 3-5км. Регулирование нагрузки по ЧСС и сигналам. Преодоление естественных и искусственных препятствий.		
	Практические занятия		
	1. Бег на 100м. Техника бега и финиширования.		
	2. Прыжок в длину способом «прогнувшись».		
	3. Метание гранаты		
	4. Бег 200 метров.		
	5. Кроссовый и равномерный бег 3000м.		
	6. Выполнение контрольных упражнений.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Занятие в спортивных клубах и спортивных секциях. Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 1 до 3 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.		

1	2	3	4
Раздел 3. Гимнастика	Содержание учебного материала Строевые упражнения: Построение и перестроение, размыкание и смыкание различными способами, строевой шаг, повороты в движении. Общеразвивающие упражнения: большое внимание уделить упражнениям без предметов, проводимых в парах, в движении, в сопротивлении. Основное внимание уделить упражнениям на формирование правильной осанки и элементам корригирующей гимнастики. Упражнения общефизической подготовки: специальные упражнения для всех групп мышц с элементами круговой тренировки на гимнастических снарядах, тренажерах, с использованием набивных мячей (весом 3-5 кг), гантелей, резиновых амортизаторов и нестандартного гимнастического оборудования. - высокая перекладина (юноши): <u>упражнение 1:</u> вис; подъем переворотом в упор; упор; кувырок вперед размахом; соскок махом назад; <u>упражнение 2:</u> подъем переворотом в упор; кувырок вперед; подъем в упор силой через правую (левую); спад вниз; соскок махом назад. - опорный прыжок (юноши): <u>через коня в длину ноги врозь (H115 - 120 см.):</u> отталкивание; замах; переход снаряда; приземление; отход от снаряда. - опорный прыжок (девушки): <u>через козла в ширину (высота 115-120 см.):</u> отталкивание от мостика; замах; переход снаряда; приземление; отход от снаряда. - акробатика (юноши): <u>упражнение 1:</u> стойка на руках; кувырок вперед; стойка на голове и руках; толчком рук встать в основную стойку. - акробатика (девушки): <u>упражнение 1:</u> ласточка; кувырок вперед; кувырок назад; стойка на лопатках; спад ноги скрестно, встать с поворотом. - бревно (девушки): <u>упражнение 1:</u> три шага; ласточка; поворот на носках на 180; прыжок со сменой ног; соскок махом, <u>упражнение 2:</u> два шага полки с левой и с правой; 2 прыжка со сменой ног; махом правой поворот на 180; ласточка; сесть на правой (левой); встать.	32	

1	2	3	4
	Практические занятия		2
	1.	Строевые упражнения. ОРУ	
	2.	Опорный прыжок.	
	3.	Акробатика.	
	4.	Упражнения на перекладине.	
	5.	ОРУ. ОФП.	
	6.	Опорный прыжок. Акробатика.	
	7.	Упражнения в равновесии. ОФП.	
	8.	Выполнение контрольных упражнений.	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.			
Раздел 4.Спортивные игры		48	
Тема 4.1.Баскетбол		22	
Содержание учебного материала		2	
Ведение мяча правой (левой) рукой с изменением направления, скорости, высоты отскока по сигналу учителя, остановка в два шага. Совершенствование техники броска по кольцу после ведения. Совершенствование техники штрафных бросков. Взаимодействие игроков нападения и защиты в двойках и тройках с применением заслонов. Ведение мяча при сближении с противником. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом в двойках и тройках. Персональная защита, переход от обороны к нападению. Игра по правилам. Штрафные броски. Судейство игр учащимися.			
Практические занятия			
1.	Ведение мяча. Передачи мяча в парах.		
2.	Техника броска по кольцу после ведения.		
3.	Совершенствование техники штрафных бросков. Учебная игра		
4.	Методика судейства. Учебная игра		
5.	Выполнение контрольных упражнений.		
Самостоятельная работа обучающихся			
Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке			

1	2	3	4
Тема 4.2. Волейбол	Содержание учебного материала	26	
	Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу двумя руками на месте, в прыжке, в колонне, стоя лицом и спиной друг к другу. Чередование приемов и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Прием мяча снизу после подачи (в парах через сетку). Верхняя прямая подача (юноши). Одиночное блокирование. Страховка у сетки. Прием и передача мяча сверху через сетку в прыжке. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, четверках, в колоннах, стоя лицом и спиной к партнерам. Совершенствование передачи мяча над собой. Нападающий удар. Блокирование. Страховка у сетки. Верхняя прямая подача (юноши). Нижняя прямая подача (девушки). Правила игры. Судейство игр учащимися. Двусторонняя игра. Совершенствование ранее изученных элементов, нападающий удар 1м и 2м темпом. Блокирование углом назад. Учебная игра. Судейство.		
	Практические занятия		
	1. Прием мяча сверху и снизу двумя руками		2
	2. Передачи мяча в парах через сетку.		
	3. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра.		
	4. Методика судейства. Учебная игра.		
	5. Выполнение контрольных упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке		

1	2	3	4
Раздел 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	33	
	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение тренировочной дистанции. Горнолыжная подготовка.		
	Практические занятия		
	1. Попеременный двухшажный ход. Горнолыжная подготовка.		
	2. Одновременные лыжные ходы. Горнолыжная подготовка.		
	3. Прохождение тренировочной дистанции 3 км. Горнолыжная подготовка.		
	4. Совершенствование изученных лыжных ходов. Горнолыжная подготовка.		
	5. Выполнение контрольных упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2
	Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.		
	Всего	164	

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).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обруч шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование лыжной базы: стеллажи для лыж и лыжных палок, лыжи, лыжные палки.

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, табло механическое, мультимедийный комплект.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3 изд. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /— 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с
4. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л., Палтиевич, Р.Л., Погадаев, Г.И. Физическая культура [Текст] : учебник / - 15 изд.,стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Гелецкая Л. Н.. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва : КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. - Ростов на Дону «Феликс» 2012.- 268 с.
2. Миронова, Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома , 2014. – 197 с.
3. Тимонин, А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / Тимонин, А. И ; под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — Москва, 2013. – 245 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: - на входе – начало учебного года, семестра; - на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры.

(специальности)		Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Общая физическая подготовка Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия
-----------------	--	---

Разработчик:

ГПОУ ЯО ДПТ
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

М.П. Маликов
(инициалы, фамилия)