

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕРХНЕДНЕПРОВСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Общеобразовательный цикл

ОДБ.06 Физическая культура

п. Верхнеднепровский 2020 г

«Рассмотрено»
На заседании ПЦК
общеобразовательных дисциплин
Протокол №1 от 27.08.2020
председатель *О. В. Белова*



«Утверждаю»
И. О. Директор СОГБПОУ
«Верхнеднепровский
технологический техникум»
.....С. И. Журавлева

«Согласовано»

Зам. директора по УР
С. И. Журавлева
.....
Журавлева С.И.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности:

43.02.15 Поварское кондитерское дело

Организация- разработчик:

Смоленское областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Верхнеднепровский технологический техникум»

Программу разработала

Преподаватель: **Апраксин Дмитрий Сергеевич**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело» .

1.2 Место дисциплины в учебном плане: Учебная дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл ,является базовой общей дисциплиной и относится к обязательной предметной области ОДБ.06 «Физическая культура».

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самооборонные, страховки и самостраховки.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

• предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание дисциплины ориентировано на формирование общих компетенций (ОК):

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 132 часа, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 132 часа.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
 - Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
 - Владеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
 - Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
 - Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
 - Владеть 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 определить 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 (без учета времени);
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).
- проведение ОРУ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	132
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	132
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	122
в том числе:	
Упражнения для развития беговой, скоростно-беговой выносливости. Утренние пробежки. Знать краткие сведения о развитии легкой атлетики. Кросс по пересеченной местности	24
Разработать комплекс упражнений утренней гимнастики, производственной гимнастики. Выполнение упражнений на гибкость, упражнения для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.	24
Играть в баскетбол в свободное время. Знать правила игры. Иметь элементарные навыки судейства.	24
Знать особенности лыжной гигиены. Выполнения комплекса упражнений для рук и ног. Катание на лыжах и коньках в свободные и выходные дни.	24
Играть в волейбол в свободное время. Знать правила игры. Иметь элементарные навыки судейства.	24
Итоговая аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, проект		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретическая часть			2	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала			
	1	Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала	1	
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала			
	1	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	1	
Раздел 2. Учебно-тренировочная часть			130	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала.			
	1	Кроссовая подготовка: бег по равнинной и пересеченной местности. Бег на короткие дистанции: старт, разбег, бег по прямой, финиширование. Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Метание гранаты.		
	Практические занятия		24	
	1	Кросс. Бег на короткие дистанции(100м). Эстафетный бег.	3	
	2	Кросс по пересеченной местности. ОРУ. СБУ. Подвижные игры.	3	

	3	Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Техника метания гранаты.	3	
	4	Техника бега на короткие дистанции. Спец.беговые упражнения.	3	
	5	Совершенствование техники эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки).	3	
	6	Кросс по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Спортивная игра	3	
	7	Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорение 6х60 м. Подвижные игры	2	
	8	Выполнение зачетного норматива в беге на 100м. Техника метания гранаты.	2	
	9	Бег на средние дистанции. Развитие быстроты.	2	
Тема 2.2 Гимнастика	Содержание учебного материала			
	1	Терминология гимнастических упражнений. Виды гимнастики. Силовые упражнения. Кувьрки Упражнения на турнике и брусьях.		
	Практические занятия		24	
	1	Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ. Кувьрки.	3	
	2	Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на турнике и брусьях.	3	
	3	Упражнения на турнике и брусьях.	3	
	4	Атлетическая гимнастика.	3	
	Самостоятельная работа		3	
	1	Разработать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.	2	
	2	Подтягивание на высокой перекладине – игра в «лестницу».	1	

		Выполнение упражнений на гибкость, упражнения для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.	
	3	Подъём с переворотом на турнике.	4
	3	Ритмическая гимнастика.	
	4	Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса и на гибкость.	2
Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия		24
	1	Баскетбол. Правила игры. Совершенствование техники ведения, передачи, броска мяча.	3
	2	Ведение, передача, броски мяча в корзину.	3
	3	Передача мяча: от пола, из-за головы, передача одной рукой, двумя руками от груди. Техника ведения мяча.	3
	4	Совершенствование техники ведения, передачи и бросков в корзину. Учебная игра.	3
	5	Штрафные броски. Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.	3
	6	Выполнение зачетных упражнений по баскетболу. Учебная игра	3
	7	Тактика баскетбольной игры. Тактика командной защиты.	3
	8	Тактика командного нападения.	3
Тема 2.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия		24
	1	Подбор лыжного инвентаря. Уход и хранение.	3
	2	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	3

	3	Способы ходов: попеременный двухшажный ход. Совершенствование скользящего шага (передвижение без палок).	3
	4	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	3
	5	Спуск с горы.	4
	6	Одновременный бесшажный ход. Выполнение норматива по лыжной подготовке.	4
	7	Строевые приемы на лыжах. Преодоление подъемов и спусков.	4
Тема 2.5. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия		24
	1	Верхняя передача мяча двумя руками сверху и снизу. Стойки и перемещения. Правила игры.	3
	2	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в парах. Подача мяча.	3
	3	Подача мяча: нижняя прямая. Совершенствование верхней передачи мяча в игре через сетку.	3
	4	Совершенствование (обучение) верхней и нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	3
	5	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра. Тактика игры в защите.	3
	6	Выполнение зачетного упражнения: верхняя и нижняя передачи мяча. Учебная игра.	2
	7	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Судейство соревнований.	2
	8	Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование. Учебная игра.	1
	9	Техника нападающего удара. Прием мяча с подачи двумя руками сверху и снизу.	2
10	Двухсторонняя учебная игра-совершенствование технических приёмов.	2	

Всего:

132



3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Оборудование спортивного зала:

- мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- мячи набивные
- сетка волейбольная
- сетка баскетбольная
- скакалки
- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка
- гимнастические маты
- лыжный инвентарь
- тренажерные залы

Технические средства обучения:

секундомеры; шахматные часы; свистки; проектор

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1.Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия». Национальная электронная библиотека.

Дополнительная литература.

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание — Ростов н/Д, 2010.

2. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М., 2010.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие — Тюмень, 2010.

3. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп — Кострома , 2014.

4. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — М., 2013.

5. Хомич 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. 2010.10.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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 результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной(лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	-проведение ОРУ и контроль их выполнения -сдача контрольных нормативов
Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	-проверка доклада о самостоятельной работе -отчёт о выполнении внеаудиторной самостоятельной работы
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	-лекция по ЛФК, с защитой реферата -наблюдение за выполнением практических занятий
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	-сдача контрольных нормативов
Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	-лекция по ТБ -защита реферата
Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	-участие в спортивных мероприятиях группы, колледжа, города, РБ -сообщения в форме доклада о проведенных мероприятиях..Наблюдение за практическим выполнением заданий.
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	-дифференциальный зачет по разделам: -Лёгкая атлетика -Волейбол -Баскетбол -Лыжная подготовка -Гимнастика -Участие в соревнованиях
Знания	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	-защита презентаций -защита рефератов
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физическими упражнениями различной направленности. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	-устный зачет -сдача контрольных нормативов -контроль устных ответов -выполнение практических заданий -выполнение тестовых заданий -подготовка рефератов, сообщений, презентаций