

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение

«Мамадышский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ТО

В.В. Файзреева

«25» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура

для специальности

19.02.10 Технология продукции общественного питания.

Мамадыш
2020

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе: Приложения 4 информационно-методического письма «Об актуальных вопросах развития среднего профессионального образования, разрабатываемых ФГАУ «ФИРО» от 11.10.2017 г. № 01-00-05/925, «Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования», рекомендованных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и дополнительного профессионального образования Министерства образования и науки Российской Федерации, письмо директора Департамента Н.М. Золотаревой от 17.03.2015 г. № 06-259, «Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.)

Обсуждена и одобрена на заседании
цикловой методической комиссии
математических и общих
естественнонаучных
дисциплин

Разработали преподаватели:

 Д.А. Гибадуллин

 Э.Н. Зиннатова

Протокол № 1

«25» августа 2020 г.

Председатель ПЦК  Л.В. Ямалиева

СОДЕРЖАНИЕ	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по ППССЗ 19.02.10 Технология продукции общественного питания, входящей в состав укрупненной группы 19.00.00 Промышленная экология и биотехнология.

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

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

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

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

знать:

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 324 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часа; самостоятельной работы обучающегося 162 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>324</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>162</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>162</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>162</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «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.		44	
Тема 1.1. Физическая	Значение физической культуры. Всероссийское спортивное общество «Юность России». Советские и российские спортсмены на международной арене. Сотрудничество в области спорта в целях борьбы за мир и укрепления дружбы между народами. Значение ФК для общества.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся ВСО «Юность России»	2	
Тема 1.2. Специальные сведения	Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы. Вводный инструктаж по ТБ.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся «Основы мер безопасности»	4	
Тема 1.3. Физическая культура в ПК.	Задачи физической культуры в профессиональном колледже. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим. Формы организации ФК в режиме учебного дня.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся «Самостоятельное применение средств физического воспитания»	6	

Тема 1. 4. Гигиенические основы физических упражнений	Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя и др.) на организм человека и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила самоконтроля — наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания. Влияние ФУ на здоровье человека.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся «Отрицательное влияние вредных привычек»	10	
Раздел 2.	Лёгкая атлетика	60	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый короткий ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночном беге.	6	
	Челночный бег 3х 10 м	2	
	Бег 50м	2	
	Бег 100м	2	
	Бег 250 м и 500 м	2	
	Самостоятельная работа обучающихся «Бег на короткие дистанции»	10	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).	4	
	Бег 1000м	2	
	Бег 1500м	2	
	Бег 2000м	2	
	Бег 3000м	2	
	Самостоятельная работа обучающихся «Бег на длинные дистанции»	10	
Тема 2.3. Прыжок в	Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега,		

длину.	отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.	2	
	Прыжок в длину с места	2	
	Тройной прыжок с места	2	
	Тройной прыжок в шаге	2	
	Самостоятельная работа обучающихся «Техника прыжковых упражнений»	6	
РАЗДЕЛ 3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	64	
Тема 3.1 Атлетическая гимнастика.	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.	1	
	Упражнение со штангой	1	
	Подтягивание на перекладине	1	
	Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений»	20	
Тема 3.2. Гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки).	Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа.	1	
	Рывок гири 16 кг	1	
	Толчок гири 16 кг	1	
	Двоеборье (гири 16 кг)	1	
Тема 3.3.Круговая тренировка.	Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью.	4	
	Упражнение с гимнастической скакалкой	2	

	Подтягивание на перекладине	4	
	Поднимание туловища	2	
	Упражнение со скакалкой	2	
	Самостоятельная работа обучающихся «Круговая тренировка»	24	
Раздел 4.	Гимнастика с основами акробатики	36	
Тема 4.1. (Юноши) Перекладина высокая. Брусья. Опорный прыжок. (Девушки) Акробатика.	Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад СОСКОК. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. Козел в ширину, высота 115 см. Прыжок ноги врозь. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов.	4	
	Подъемы из виса	1	
	Махи в упоре	1	
	Соскоки	1	
	Опорный прыжок	1	
	Самостоятельная работа обучающихся стойки, подъемы, прыжки	24	
Тема 4.2. Акробатика.	Кувырки, березка, стойка на руках, упражнения в парах.	1	
	Стойки	1	
	Перекаты	1	
	Группировки	1	
Раздел 5.	Лыжные гонки	52	
Тема 5.1.Лыжный спорт.	Лыжный спорт, его значения и место в системе физического воспитания. Лыжный инвентарь строевые упражнения с лыжами. Техника по переменному 2-х шаговому ходу, одновременный 2-х шаговый ход, переменный 2-х шаговый коньковой ход, одновременный 2-х	2	

	шаговый коньковый ход.		
	Переменный 2-х шаговый ход	2	
	Одновременный 2-х шаговый ход	2	
	Одновременный 2-х шаговый коньковый ход	2	
	Одновременный 2-х шаговый коньковый ход	2	
Тема 5.2. Бег на лыжах в длинные дистанции	Высокий старт. Техника бега на лыжах в длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Контрольные упражнения в беге на лыжах 2000, 3000, 5000, 8000 метров (девушки) и 4000, 5000, 7000, 10000 метров (юноши).	2	
	Бег на 2000 м	2	
	Бег на 3000 м	2	
	Бег на 4000 м	2	
	Бег на 5000 м	2	
	Бег на 7000 м	2	
	Бег на 8000 м	2	
	Бег на 10000 м	2	
	Самостоятельная работа «Техника ходов на лыжах»	26	
Раздел 6.	Спортивные игры	36	
Тема 6. 1. Баскетбол.	Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.	4	
	Ловля. Передача на время	4	
	Ведение и бросок на время	2	
	Броски по кольцу на время	2	
	Двусторонняя игра	4	
	«Стрит бол»	4	
Тема 6.2. Волейбол.	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	2	

	Принятие мяча сверху	2	
	Принятие мяча снизу	2	
	Смешанный прием	2	
	Двусторонняя игра	2	
Тема 6.3. Футбол.	Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью.	3	
	Удары по воротам. Учебная игра.	3	
Раздел 7.	Атлетическая гимнастика	30	
Тема 7.1. Умения и навыки.	Упражнения «первого курса» по Дж.Вейдеру. Упражнения для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, мышц разгибателей и сгибателей бедра, стопы и голени, рук и плечевого пояса, развития гибкости.	2	
	Упражнение со штангой	2	
	Упражнение на гимнастической лестнице	2	
	Комплексы силовых упражнений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся (упражнение с отжиманием)	22	
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего:	324	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

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

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования/А.А. Бишаева.- М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 272с.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2007. – 369 с.

2. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / (Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев). – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 278 с.

3. Физическая культура. В.И. Ляха. - М.: «Просвещение», 2000. – 456с.

4. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство Аристель», 2003. – 286 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001N8/p55-59.htm> Спортивный форум
2. <http://www.fizkult-ura.com/> (Ключ к здоровому образу жизни)
3. <http://metodsovet.su/forum/15> (Методсовет ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Программой предусмотрена организация самостоятельной работы обучающихся. Для успешного овладения дисциплиной предусмотрено индивидуальное консультирование обучающихся.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется посредством текущего контроля знаний и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится на любом из видов учебных занятий. Его результаты учитываются в промежуточной аттестации. Итоговая аттестация проводится по окончании изучения дисциплины в форме дифференцированного зачёта. Перечень вопросов, из которых формируются билеты, рассматривается на заседании цикловой методической комиссии, утверждается заместителем директора по учебно-методической работе. Перечень вопросов доводится до обучающихся не позднее чем за месяц до начала аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
— 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 и 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).	Оценка устного опроса Оценка результатов тестирования по физической подготовленности Оценка результатов самостоятельной работы Оценка технико-тактических действий игроков Оценка проверки дневников самоконтроля Дифференцированный зачёт по дисциплине