

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Областной многопрофильный техникум»

Рабочая программа

учебной дисциплины

ОУД.07 Физическая культура

по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

Ардатов
2018г.

Рассмотрено на заседании
методической комиссией
преподавателей ООД

Протокол № 1

« 31 08 2018 г.

Председатель Г.И.Куванова Г.И.Куванова

Рабочая программа разработана на основе примерной программы
общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для
профессиональных образовательных организаций
(Рекомендована ФГАУ «ФИРО» 21 июля 2015г.)

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Областной многопрофильный техникум»
(ГБПОУ Областной многопрофильный техникум)

Разработчик:

Крылов В. В. – преподаватель общеобразовательных дисциплин ГБПОУ
Областной многопрофильный техникум

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

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 программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих 43.01.09 Повар, кондитер.

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

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.

1.3. Результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

1.3.2. Предметные результаты изучения учебной дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура», к обучающимся предъявляются следующие предметные требования:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.3.3. Перечень тем индивидуальных проектов:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
20. Развитие выносливости во время занятий спортом.
21. Лыжный спорт: перспективы развития.
22. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 171 час, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	171
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
практические занятия	171
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>		
Раздел 1 Легкая атлетика		62	
Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Практические занятия	5	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	1	
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	1	
	Коррекция фигуры. Основные признаки утомления.	1	
	Факторы регуляции нагрузки.	1	
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	1	
	Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	Практические занятия	22	
	Высокий и низкий старт.	2	
	Стартовый разгон, финиширование.	2	
	Бег 100 м.	2	
	Челночный бег 10x10м	2	
	Эстафетный бег 4x100 м.	2	
	Эстафетный бег 4x400 м.	4	
	Бег по прямой с различной скоростью	2	
Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности	2		
Равномерный бег на дистанцию 3000 м.	4		

Тема 1.3 Прыжки в длину и высоту	Практические занятия	21
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	3
	Прыжки в длину с разбега способом «тройной прыжок».	2
	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись».	2
	Перешагивания.	2
	«Ножницы»	2
	Перекидной.	2
	Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки через скакалку.	4 4
Тема 1.4 Метание гранаты, мяча, толкание ядра	Практические занятия	14
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	1
	Зачет	1
	Способы держания гранаты:разбег, отведение гранаты: скрестный шаг.	2
	Упражнения с отягощениями (гантели, штанга).	2
	Метание малых мячей по движущимся мишеням.	2
	Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены.	2
	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1
	Метание гранаты с места и с разбега на дальность. толкание ядра.	2 1
Раздел 2. Гимнастика	50	
Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения	Практические занятия	10
	Упражнения в паре с партнером с гантелями.	2
	Упражнения в паре с набивными мячами.	2
	Упражнения в паре с мячом, обручем (девушки).	2
	Подъем в упор силой, подтягивание на перекладине.	2
	Переворот в упор; оборот назад.	2
Тема 2.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия	10
	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.	2
	Упражнения для коррекции нарушений осанки.	2
	упражнения на внимание.	2
	Упражнения для коррекции зрения.	1
	Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки	2
Зачет	1	

Тема 2.3 Дыхательная гимнастика	Практические занятия	10	
	Классические методы дыхания при выполнении движений.	2	
	Дыхательные упражнения йогов.	2	
	Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Попово)	2	
	Современные методики дыхательной гимнастики (Стрельниковой), Современные методики дыхательной гимнастики (Бутейко).	2 2	
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практические занятия	10	
	Современные методики дыхательной гимнастики эспандерами.	2	
	Современные методики дыхательной гимнастики амортизаторами из резины. Современные методики дыхательной гимнастики гантелями.	2 2	
	Современные методики дыхательной гимнастики гирей и штангой.	2	
	Техника безопасности занятий.	2	
Тема 2.5 Спортивная аэробика	Практические занятия	10	
	Подскоки, амплитудные махи ногами.	1	
	Зачет	1	
	Упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	2	
	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа.	2	
	Перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	2	
	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	2	
Раздел 3 Лыжная подготовка		20	
Тема 3.1 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	Практические занятия	10	
	Требование правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	
	Преодоление подъемов и препятствий.	2	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
	Стойка при спусках, повороты в движениях. Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями.	2	
Тема 3.2 Элементы тактики лыжных	Практические занятия	10	

гонок	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
	Преодоление подъемов и препятствий. Совершенствование техники подъема ступающим и скользящим шагом.	2	
	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2	
	Развитие скоростной выносливости, пробегание коротких отрезков повторным методом.	2	
	Прохождение дистанции до 5 км(девушки), до 8 км (юноши).	2	
Раздел 4. Спортивные игры		29	
Тема 4.1. Волейбол	Практические занятия	10	
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.	2	
	Прием мяча снизу двумя руками.	2	
	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	1	
	Зачет	1	
	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2	
Техника безопасности игры.	2		
Тема 4.2. Баскетбол	Практические занятия	9	
	Ловля и передача мяча, ведение мяча.	2	
	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2	
	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват	1	
	Приемы, применяемые против броска, накрывание,	2	
Тактика нападения, тактика защиты.	2		
Тема 4.3. Футбол	Практические занятия	10	

	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Отбор мяча, обманные движения, удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2 2 2 2 2	
Раздел 5. Плавание		10	
	Содержание учебного материала		
	Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Правила плавания в открытом водоеме. Оказание доврачебной помощи пострадавшему.		
	Практические занятия	10	
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди.	2	
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на спине.	2	
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) брасса.	2	
	Старты. Повороты, ныряние ногами..	1	
	Плавание до 400 м	2	
	Дифференцированный зачет	1	
Всего		171	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

Спортивного комплекса:

спортивный зал;
открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,
место для стрельбы.

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.), канат, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, мячи для метания, гантели (разные), гири 24 кг, секундомеры, и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола, лыжи (пластиковые), ботинки (лыжные) и др.

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования / А.А.Бишаева. — 6-е изд., стер.— М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 304 с.. Режим доступа:<http://znanium.com/catalog/product/>

Дополнительные источники:

1. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2013. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551007>
2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>
3. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериги Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2015. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/978650>

Интернет-ресурсы:

<http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
<http://sportrules.boom.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	

использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты, дифференцированный зачет
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты, дифференцированный зачет
основы здорового образа жизни	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты, дифференцированный зачет