

ГБОУ СПО «Комаричский механико-технологический
техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 04. Физическая культура

2013 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 260807 Технология продукции общественного питания

Организация-разработчик: ГБОУ СПО «Комаричский механико-технологический техникум»

Разработчики:

Антюхова М.Н.. – преподаватель ГБОУ СПО «Комаричский механико-технологический техникум»

Рекомендована Экспертным советом по профессиональному образованию
ГАУ ДПО (пк) С Брянского института повышения квалификации работников образования.
Заключение Экспертного совета № _____ от «___» _____ 20__ г.
номер

©

©
©
©

СОДЕРЖА СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям СПО «технология продукции общественного питания»

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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 324 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часов;

самостоятельной работы обучающегося 162 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
практические занятия	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	162
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных секция, клубах, включая игровые виды подготовки	162
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 «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</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>	8	2
Раздел 1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	68	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий старт 2. Низкий старт «обычный» 3. Стартовый разгон 4. Финиширование 5. Бег 100 м 6. Эстафетный бег 4x100 м, 7. 4x400 м; 8. бег по прямой с различной скоростью равномерный бег на дистанцию 3000 м и 2000м . 	16	
Тема 1.2 Прыжки в длину и высоту	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, 3. Прыжки в высоту способом «ножницы», 	15	
Тема 1.3 Метание гранаты,	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правильное держание снаряда 2. Разбег в метании 	15	

	3. Правильный выпуск снаряда		
	4.		
	5. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	6. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	Самостоятельная работа :	22	
	Скоростно – силовая подготовка		
	Работа на выносливость, бег 100 м		
	Равномерный бег на дистанцию 3000 м.		
Раздел 2. Гимнастика		57	
Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	20	
	Практические занятия		
	1. Упражнения в паре с партнером,		
	2. Упражнения с гантелями		
	3. Упражнения с набивными мячами,		
	4. Упражнения с мячом.		
	5. Упражнения в паре с партнером		
Тема 2.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	17	
	Практические занятия		
	1. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.		
	2. Упражнения для коррекции нарушений осанки,		
	3. Упражнения на внимание		
	4. Упражнения для коррекции зрения.		
	5. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки		
	Самостоятельная работа:	20	
	Составление и проведение комплексов утренней гимнастики		
	Составление и проведение комплексов вводной гимнастики		
Составление и проведение комплексов производственной гимнастики			
Упражнения на ловкость, внимание.			
Упражнения на внимание			
Раздел 3 Лыжная подготовка.		50	
Тема 3.1. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала	20	
	Практические занятия		
	1. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		

	2. Элементы тактики лыжных гонок		
	3. Распределение сил		
	4. Лидирование		
	5. Обгон		
	6. Финиширование		
	7. Прохождение дистанции 5 км		
	Самостоятельная работа:	30	
	Работа со справочной литературой.		
	Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы		
	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	Самоконтроль, его основные методы,		
	Показатели и критерии оценки,		
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
Раздел 4. Спортивные игры		140	
Тема 4.1. Волейбол	Содержание учебного материала	20	
	Практические занятия		
	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.		
	2. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,		
	3. прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.		
	4. Техника безопасности игры.		
	Самостоятельная работа:	30	
	Тактико – техническая подготовка.		

	Правила игры.		
	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
Тема 4.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	17	
	Практические занятия		
	1. Ловля и передача мяча, ведение мяча.		
	2. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)		
	3. вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники		
	4. защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		
Тема 4.2. Баскетбол	Самостоятельная работа:	30	
	Тактико – техническая подготовка.		
	Правила игры. Техника безопасности игры.		
	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
Тема 4.3. Ручной мяч	Содержание учебного материала	13	
	Практические занятия		
	1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.		
	2. Отбор мяча, обманные движения, удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью.		
	3. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.		
Тема 4.3. Ручной мяч	Самостоятельная работа:	30	
	Тактико – техническая подготовка.		
	Правила игры. Техника безопасности игры.		
	Игра по упрощенным правилам Игра по правилам.		
Всего:	Зачет:	1	
		324	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Зоны рекреации

Кабинет преподавателя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Стадион (Площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Сектор для прыжков в высоту

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Гимнастический городок

Полоса препятствий

Лыжная трасса

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастика

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Бревно гимнастическое высокое

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Брусья гимнастические, разновысокие

Брусья гимнастические, параллельные

Кольца гимнастические, с механизмом крепления

Канат для лазания, с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Скамейка гимнастическая мягкая

Комплект навесного оборудования

Контейнер с набором т/а гантелей

Скамья атлетическая, вертикальная

Скамья атлетическая, наклонная

Стойка для штанги

Штанги тренировочные

Гантели наборные

Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина

Коврик гимнастический

Станок хореографический

Акробатическая дорожка

Покрытие для борцовского ковра

Маты борцовские

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Мяч малый (мягкий)

Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврики массажные
Сетка для переноса малых мячей
Легкая атлетика
Планка для прыжков в высоту
Стойки для прыжков в высоту
Барьеры л/а тренировочные
Флажки разметочные на опоре
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10м; 50м)
Спортивные игры
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
Табло перекидное
Жилетки игровые с номерами
Ворота для мини-футбола
Сетка для ворот мини-футбола
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Компрессор для накачивания мячей
Измерительные приборы
Пульсометр
Шагомер электронный
Комплект динамометров ручных
Динамометр становой
Ступенька универсальная (для степ-теста)
Тонометр автоматический
Весы медицинские с ростомером
Средства до врачебной помощи
Аптечка медицинская
Дополнительный инвентарь
Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе
-
Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, 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., 2008.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2009.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2009.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2009.
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. Валеология. — М., 2008.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2010.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2010.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2010.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2009.

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
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
основы здорового образа жизни	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты