

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМАРИЧСКИЙ МЕХАНИКО – ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»



«Согласовано»
Зам. директора по УВР
С.М. Ольховская
« 31 » 05 2018г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУДБ.05 Физическая культура

Рассмотрено и одобрено на заседании
методической комиссии
протокол № 10 от «31» марта 2018 г
Председатель МК *Л.В. Ольховская*

2018 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии или специальности 43.01.09 Повар, кондитер

43.00.00 Сервис и туризм

Организация-разработчик: ГБПОУ «Комаричский механико-технологический техникум» п. Комаричи

Разработчик:

Антюхова Мария Николаевна –руководитель физического воспитания

Рекомендована Методическим Советом ГБПОУ КМТТ.
Протокол № 4 от 31 мая 2018 г.

© ГБПОУ «Комаричский механико-технологический техникум» п. Комаричи

© Антюхова Мария Николаевна –руководитель физического воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДБ.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 43.01.09 Повар, кондитер

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина изучается в общепрофессиональном цикле на базе основного общего образования с получением среднего образования (ППССЗ)

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

• 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 и 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 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).

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Обязательной учебной нагрузки обучающегося- 171 час,

в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 171 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	<i>171</i>
в том числе:	
Лекционные занятия	<i>8</i>
практические занятия	<i>163</i>
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
Промежуточная аттестация в форме зачета (1,3 семестр) дифференцированного зачета (2,4 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУДБ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Тема 1 Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	8		
	1. Личная и общественная гигиена.			
	2. Влияние экологических факторов на здоровье человека			
	3. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании			
	4. Рациональное питание и профессия.			
	5. Режим трудовой и учебной деятельности			
	6. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания			
	7. Личная и социально –экономическая необходимость подготовки к труду			
Раздел 2.	<i>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</i>	54		
Тема 2.1 Кроссовая подготовка	Практические занятия:			12
	1. Обучение техники высокого старта			
	2. Обучение техники низкого старта			
	3. Обучение техники стартового ускорения,			
	4. обучение техники финиширования			
	5. обучение техники бега в целом			
	6. обучение техники бега по пересеченной местности			
	7. Бег по прямой с различной скоростью			
	8. Контрольный бег на дистанции 100м			
	9. Представление о техники передачи эстафеты			
	10. Обучение техники передачи и приема эстафетно палочки на месте и в движении			
	11. Обучение техники эстафетного бега в целом			
12. Контроль эстафетного бега 4*100м ,				
Тема 2.2. Прыжки в высоту и в длину с разбега	Практические занятия	10*		
	1. обучение постановки ног на опору при прыжке в длину с места			
	2. Обучение техники отталкивания, полета и приземления			
	3. Обучение техники прыжка в «шаге» с укороченного разбега			
	4. Обучение техники прыжка в «шаге» с 11-13 шагов разбега			
	5. Оценка техники и прыжок на результат			
6. Обучение техники прыжка в высоту методом перешагивания				

	7. Обучение техники прыжка в высоту методом перешагивания		
	8. Обучение техники прыжка в высоту методом перешагивания		
	9. Обучение техники прыжка в высоту методом «ножницы»,		
	10. Обучение техники прыжка в высоту методом «ножницы»,		
Тема 2.3. Метание гранаты, толкание ядра	Практические занятия	10	
	1. Обучение техники держания и выбрасывания гранаты		
	2. Разбег при метании гранаты весом 500г (девочки) и 700г (Юноши)		
	3. Метание гранаты весом 500г (девочки) и 700г (Юноши)		
	4. Метание гранаты весом 500г (девочки) и 700г (Юноши)		
	5. Метание гранаты весом 500г (девочки) и 700г (Юноши) (Контроль)		
	6. Обучение техники толкания ядра		
	7. Обучение техники толкания ядра		
	8. Обучение техники толкания ядра		
	9. Обучение техники толкания ядра		
	10. Обучение техники толкания ядра		
Раздел 3.	Гимнастика	16	
Тема 3.1.Гимнастика	Практические занятия	16	
	1. Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс общеразвивающих упражнений		
	2. Строевые упражнения		
	3. Построения и перестроения		
	4. передвижения (фигурная маршировка)		
	5.Размыкания и смыкания		
	6. Кувырки вперед и назад		
	7. длинный кувырок		
	8. Стойка на лопатках		
	9. подъем туловища (перекладина) (контроль)		
	10.Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.		
	11.Упражнения для коррекции нарушений осанки,		
	12.упражнения на внимание		
13.Упражнения для коррекции зрения.			
Раздел 4	Лыжная подготовка	33	
			2
Тема 4.1 Лыжная подготовка	Практические занятия	11	
	1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах ступающим шагом.		
	2. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным шагом		
	3. Передвижение на лыжах «елочкой» и «полуелочкой»		
	4. Передвижение на лыжах бесшажным ходом		
	5. Передвижение на лыжах одношажным ходом		

	6. Передвижение на лыжах «лесенкой» 7. Совершенствование техники ходов 8. Сдача на оценку техники лыжных ходов 9. Элементы тактики лыжных гонок 10. Прохождение дистанции 3км (девушки), 5 км.(юноши) (контроль) 11. Прохождение дистанции 3км (девушки), 5 км.(юноши) (контроль)		
Раздел 5	Спортивные игры	60	
Тема 5.1 Баскетбол	Практические занятия 1. Т.Б. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами 2. повороты без мяча и с мячом 3. Передача и ловля мяча при встречном движении 4. Передача и ловля мяча в тройках с продвижением вперед 5. Передача и ловля мяча с отскоком от пола 6. Ведение мяча с различной высотой отскока 7. Остановка двумя шагами и прыжком после ведения 8. Вырывание и выбивание мяча 9. Штрафной бросок одной рукой 10. Перехват мяча 11. Броски мяча из различных положений 12. Броски мяча после ведения два шага 13. Учебная игра по правилам	13	
Тема 5.2 Волейбол	Практические занятия 1. Т.Б. Правила игры и соревнований 2. Техника и обучение техническим приемам игры 3. Стойки и перемещения 4. Техника верхних передач 5. Техника нижних передач 6. Передача мяча через сетку в прыжке 7. Техника нижней прямой подачи 8. Техника верхней прямой подачи 9. Игровые взаимодействия 10. Одиночное блокирование 11. Нападающий удар 12. Изучение жестов судьи в волейболе	13	

	13. Учебная игра по правилам		
Тема 5.3 футбол	Практические занятия		<i>11</i>
	1. Т.Б. при игре в футбол. Быстрый бег с мячом		
	2. Повороты с мячом и вытеснение игрока		
	3. Приемы игры головой		
	4. перевод мяча партнеру		
	5. Удары с лета		
	6. Владение мяча и от бор мяча		
	7. Обработка и передача мяча		
	8. Удары по мячу		
	9. Игра в пас		
	10. Изучение жестов судьи в футболе		
11. Учебная игра по правилам			
Зачеты (1,3 семестр)			
Дифференцированный зачет (2,4 семестр)			
		Всего:	<i>171</i>

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. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала игрового и спортивного зала гимнастического, 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

Оборудование учебного кабинета:

Гимнастика

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Бревно гимнастическое высокое

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Переключатель гимнастический

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

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Мяч малый (мягкий)

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

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
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
Ворота для мини-футбола
Сетка для ворот мини-футбола
Мячи футбольные
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

Основные источники:

Для студентов

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

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

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

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

Дополнительные источники:

Интернет-ресурсы

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

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<p>• личностных:</p> <p>— готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>— 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;</p> <p>— потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>— приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>— 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</p>	<p>Сдача контрольных нормативов, зачеты, дифференцированные зачету,</p>

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 и 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

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).

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.