

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

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ

« 31 » мая



«Согласовано»

Зам. директора по УВР

Ольговская - С.М. Ольховская

« 31 » 05 2018 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура

Рассмотрено и одобрено на заседании
методической комиссии

протокол № 10 от « 31 » мая 2018г

Председатель МК *Ольговская* Л.В. Ольховская

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания

19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии

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	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям СПО 19.01.10 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 160 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 162 часов.

1.5-Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у студентов общих и профессиональных компетенций.

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

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	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	162
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных секция, клубах, включая игровые виды подготовки	
Итоговая аттестация в форме з, з, з, ДЗ, ДЗ, ДЗ.	

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	Содержание	2		
	1 Современное состояние физической культуры и спорта.		2	
	2 Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		2	
Раздел 1	Легкая атлетика	16		
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Практические занятия			
	Высокий старт			
	Низкий старт «обычный»			
	Стартовый разгон			
	Финиширование			
	Бег 100 м			
	Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м;			
	Бег по прямой с различной скоростью равномерный бег на дистанцию 3000 м и 2000м .			
Тема 1.2 Прыжки в длину и высоту	Практические занятия		15	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, Прыжки в высоту способом «ножницы»,			
Тема 1.3 Метание гранаты	Содержание учебного материала		15	
	Практические занятия			
	Правильное держание снаряда			
	Разбег в метании			
	Правильный выпуск снаряда			
	Правильный выпуск снаряда			
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);			
	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	Гимнастика	20	
Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения	Практические занятия		
	Упражнения в паре с партнером,		
	Упражнения с гантелями		
	Упражнения с набивными мячами,		
	Упражнения с мячом.		
	Упражнения в паре с партнером		
Тема 2.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия	17	
	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.		
	Упражнения для коррекции нарушений осанки,		
	Упражнения на внимание		
	Упражнения для коррекции зрения.		
	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.	20	
Тема 3.1. Лыжная подготовка.	Практические занятия		
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника.		
	Элементы тактики лыжных гонок		
	Распределение сил		
	Лидирование		
	Обгон		
	Финиширование		
	Прохождение дистанции 5 км		
	Самостоятельная работа:	30	
	Работа со справочной литературой.		

	<p>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Самоконтроль, его основные методы,</p> <p>Показатели и критерии оценки,</p> <p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>		
Раздел 4.	Спортивные игры	20	
Тема 4.1. Волейбол	Практические занятия	30	
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.		
	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,		
	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.		
	Техника безопасности игры.		
	Самостоятельная работа:		
	Тактико – техническая подготовка.		
	Правила игры.		
Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.			
Тема 4.2. Баскетбол	Практические занятия	17	
	Ловля и передача мяча, ведение мяча.		
	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжков		
	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники		
	Защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		
	Самостоятельная работа:		
Тактико – техническая подготовка.	30		

	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
Тема 4.3.футбол	Практические занятия	13	
	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.		
	Самостоятельная работа:	30	
	Тактико – техническая подготовка.		
	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам Игра по правилам.		
Всего:	3,3,3,ДЗ,ДЗ,ДЗ	1	
		324	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины имеется спортивный зал игровой и спортивный, 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; необходим зал гимнастический, кабинет преподавателя.

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

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

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (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., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
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».

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.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 ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения освоенные умения, усвоенные знания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
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