

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

«Утверждаю»

Директор ГБПОУ КМТТ

И.В. Гоголь

2021г.



«Согласовано»

Зам. директора по УВР

С.М. Ольховская

«28» мая 201г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура

Рассмотрено и одобрено на заседании

методической комиссии

протокол № 10 от «27» 05 2021г

Председатель МК Л.В. Ольховская

Комаричи
2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 43.02.15.Поварское и кондитерское дело (Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1565 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело”)

43.00.00 Сервиз и туризм

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Комаричский механико-технологический техникум»

Разработчики:

Антюхова М.Н.- преподаватель ГБПОУ «Комаричский механико-технологический техникум»
п. Комаричи

Рекомендована Методическим Советом ГБПОУ КМТТ.

Протокол № 5 от 28.05.2021 г.

© Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Комаричский механико-технологический техникум»

© Антюхова М.Н.-преподаватель ГБПОУ КМТТ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.02.15. Поварское и кондитерское дело

43.00.00. Сервиз и туризм

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общепрофессиональному циклу дисциплин.

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;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерных, для данной профессии.
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья по данной профессии;
- средства профилактики перенапряжения

В результате изучения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

перечень общих компетенций элементы, которых формируются в рамках дисциплины

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем программы	160
Самостоятельная работа	
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателями	
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	158
самостоятельная работа	-
консультации	-
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачёта 3,4,5,6,7,8 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
1	2	3		
Введение	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	
	1. Современное состояние физической культуры и спорта.	2		OK2-OK8
	2. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2		
Раздел 1 Легкая атлетика		40		
	Практические занятия	20	OK2-OK8	
	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;			
	бег 100 м, ,			
	эстафетный бег 4×100 м,			
	эстафетный бег 4×400 м;			
	эстафетный бег 4x800 м			
	бег по прямой с различной скоростью			
	равномерный бег на дистанцию 3000 м .			

	Высокий старт				
	Низкий старт				
	стартовый разгон,				
	финиширование				
	эстафетный бег 4×100 м,				
	эстафетный бег 4×400 м;				
	эстафетный бег 4x800 м				
	Бег по прямой с различной скоростью				
	равномерный бег на дистанцию 3000 м .				
	бег 100 м, ,				
	бег 100 м, ,				
	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование				
бег 100 м, ,					
Тема 1.2 Прыжки в длину и высоту			Содержание учебного материала	10	<i>OK2-OK8</i>
			Практические занятия		
			1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
			2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
			3. Прыжки в высоту способом «прогнувшись»		
	4. Прыжки в высоту способом «прогнувшись»				
5. Прыжки в высоту способом перешагивания,					

	6. Прыжки в высоту способом перешагивания		
	7. Прыжки в высоту способом перекидной.		
	8. Прыжки в высоту способом перекидной.		
	9. Прыжки в высоту способом «ножницы»,		
	10. Прыжки в высоту способом «ножницы»,		
Тема 1.3 Метание гранаты, толкание ядра	Содержание учебного материала	10	<i>OK2-OK8</i>
	Практические занятия		
	1. Метание гранаты		
	2. Метание гранаты		
	3. Метание гранаты		
	4. Метание гранаты		
	5. Метание гранаты		
	6. Толкание ядра		
	7. Толкание ядра		
	8. Толкание ядра		
	9. Толкание ядра		
10. Толкание ядра			
Раздел 2. Гимнастика		30	<i>OK2-OK8</i>
Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	15	
	Практические занятия		
	1. Упражнения в паре с партнером,,		
	2. Упражнения в паре с партнером,		
	3. упражнения с гантелями .		
	4. упражнения с гантелями		
	5. с набивными мячами		
	6. ОРУ с набивным мячом		
	7. ОРУ с мячом		
8. ОРУ с мячом			

	9. ОРУ		
	10. ОРУ		
	11. ОРУ		
	12. ОРУ		
	13. ОРУ		
Тема 2.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	15	<i>OK2-OK8</i>
	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,		
	6. висы и упоры		
	7. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.		
	8. Упражнения для коррекции нарушений осанки,		
	9. упражнения на внимание		
	10. Упражнения для коррекции зрения.		
	11. Кувырок вперед		
	12. Кувырок назад		
	13. Слитные упражнения		
14. Слитные упражнения			
Раздел 3 Лыжная подготовка.		32	
	Содержание учебного материала	32	
	Практические занятия		<i>OK2-OK8</i>
Совершенствование лыжных ходов. Совершенствование подъемов. Совершенствование спусков с горы. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон,			

Раздел 3. Спортивные игры		40			
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала	15	<i>OK2-OK8</i>		
	Практические занятия				
	1. Исходное положение (стойки),				
	2. Перемещения, передача				
	3. Подача.				
	4. Прием мяча снизу двумя руками,				
	5. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием				
	6. Мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе,.				
	7. Техника безопасности игры.				
	8. Совершенствование силовой подачи				
	9. Совершенствование приемов мяча				
	10. Совершенствование нападающего удара				
	11. Совершенствование блокирования одиночного				
	12. Совершенствование блокирования группового				
	13. Приемы мяча от сетки				
	14. Совершенствование скидки одной рукой				
	15. Совершенствование скидки двумя руками				
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	15	<i>OK2-OK8</i>		
	Практические занятия				
	1. Ловля и передача мяча, ведение мяча.				
	2. Броски мяча в корзину с места				
	3. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват				

	4. Броски мяча в корзину в движении		
	5. Броски мяча в корзину в прыжке		
	6. приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения,		
	7. тактика защиты.		
	8. игра по правилам		
	9. игра по правилам		
	10. игра по правилам		
	11. ловля и передача мяча		
	12. броски мяча		
	13. накрывание		
	14. защита кольца		
	15. перехват мяча		
Тема 3.3. Футбол	Содержание учебного материала	10	<i>OK2-OK8</i>
	Практические занятия		
	1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.		
	2. Движения, удары головой на месте и в прыжке.		
	3. Техника игры вратаря, ,.		
	4. Отбор мяча, обманные		
	5. Остановка мяча ногой, грудью		
	6. Тактика защиты		
	7. Игра по правилам		
	8. Игра по правилам		
	9. Игра по правилам		
	10. Тактика нападения		
Зачет 3-7 семестр ,8 -ДЗ		16	
Всего		160	

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

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины есть в наличии спортивный зал и открытая спортивная площадка

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест спортивного зала.

Общее оборудование спортивного зала:

покрытие спортивного пола

зарисовка полей спортивного зала

защита стен, окон.

Спортивный инвентарь:

гимнастические скамейки

гимнастическая стенка

гимнастические маты

гимнастические коврики

гимнастические палки

набивные мячи

скакалки

мячи волейбольные

мячи баскетбольные

мячи футбольные

щиты баскетбольные с кольцом

волейбольная сетка

обручи,

стол для тенниса

комплект для настольного тенниса

гири

ракетки для бадминтона

гантели,

штанга

дартс

шахматы

тренажеры: беговая дорожка, силовой, штанга, вибромассажер, дорожка для стоп.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]: учебник / А.А. Бишаева. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2017 - 304 с.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура [Текст]: учебник и практикум / А. Б. Муллер - М.: Юрайт, 2015. - 424 с.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А. Б. Муллер . - М.: Юрайт, 2016. - 424 с. . – URL

Дополнительные источники

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: [http://www. minstm. gov. Ru](http://www.minstm.gov.ru) – (дата обращения 20.01.2017).
2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] - Режим доступа: [http://www.edu. Ru](http://www.edu.ru) – (дата обращения 20.01.2017).
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] - Режим доступа: [http://www.olympic. Ru](http://www.olympic.ru) – (дата обращения 20.01.2017).
4. Учебно-методические пособия. Общевоинская подготовка» Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). [http://www.goup32441.narod. Ru](http://www.goup32441.narod.ru) - сайт:

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, выполнения заданий самостоятельной работы и промежуточной аттестации.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знает		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Свободно владеет понятиями о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Оценка результатов выполнения тестирования, самостоятельной работы
Основы здорового образа жизни	Осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни	Оценка результатов выполнения самостоятельной работы
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	Умеет определять неблагоприятные факторы, характерные по выбранной специальности	Оценка результатов выполнения самостоятельной работы
Средства профилактики перенапряжения	Умеет подобрать необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний	Оценка результатов выполнения самостоятельной работы
Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями различной направленности	Умеет организовать безопасный активный досуг средствами ФК	Оценка результатов выполнения самостоятельной работы
Умеет		
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Выполняет упражнения технически правильно	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19; сдачи нормативов
Определять способы контроля и оценки индивидуального	Фиксирует результаты тестов, систематически корректирует	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий

физического развития и физической подготовленности	физическую нагрузку по мере необходимости	№ 1-19; сдачи нормативов
Планировать системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Свободно владеет методикой составления самостоятельных занятий	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19 сдачи нормативов
Выполнять индивидуально подобранные комплексы традиционными и нетрадиционными средствами ФК	Выполняет упражнения технически правильно	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19 сдачи нормативов
Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Соблюдает правила игры, демонстрирует правильное выполнение технических и тактических приемов на площадке	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19 сдачи нормативов
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполняет нормативы в соответствии с половыми возрастными, и психофизиологическими особенностями Выполняет упражнения, уверенно, четко, координировано, в одном темпе, с хорошей амплитудой движений	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19 сдачи нормативов