

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Иркутской области
«Чунский многопрофильный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

2018 г.

Рабочая программа дисциплины Физиология питания разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) 19.02.10 Технология продукции общественного питания и Примерной программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура, утвержденной распоряжением министерства образования Иркутской области.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 4**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 5**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 25**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 27**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО 19.02.10 Технология продукции общественного питания. Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников ППССЗ 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

Включает в себя: паспорт рабочей программы дисциплины, структуру и содержание дисциплины, условия реализации дисциплины, контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

1.2 Место дисциплины в структуре ППСЗ: дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в базовые общеобразовательные дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ППСЗ.

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 Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебной нагрузки обучающихся - 324 часа.

самостоятельной работы обучающихся по з/о - 308 часа.

самостоятельной работы обучающихся по очной форме - 162 часа.

2.3 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности		16	
Тема 1 Сущность и социальная значимость своей будущей профессии.	1-2 Задачи профессионального и личностного развития. Методы исследования индивидуальных особенностей организма.	2	1
Тема 2 Легкая атлетика.	3-4 Краткая история развития легкой атлетики. Программа Олимпийских игр по легкой атлетике.	2	1
Тема 3 Гимнастика.	5-6 Разновидности гимнастики.	2	1
Тема 4 Баскетбол. Стритбол.	7-8 Краткая история развития баскетбола. Жесты судьи и правила игры. Техника элементов игры.	2	1
Тема 5 Лыжный спорт.	9-10 Краткая история развития лыжного спорта. Классификация лыжных ходов. Торможения, подъёмы и спуски на лыжах.	2	1
Тема 6 Волейбол.	11-12 Краткая история развития волейбола. Жесты судьи и правила игры. Техника элементов игры.	2	1
Тема 7 Футбол. Мини-футбол.	13-14 Краткая история развития футбола. Жесты судьи и правила игры. Техника элементов игры.	2	1
Тема 8 Плавание.	15-16 Краткая история развития плавания. Стили плавания.	2	1
Самостоятельная учебная работа обучающихся			
Правила игры и жесты судьи. Основы техники элементов игры в волейбол.		4	2
Техника элементов баскетбола. Техника передач мяча. Броски в кольцо. Игровые комбинации.		4	2

Техника элементов баскетбола. Техника штрафного броска, с 3-х очковой линии.	4	2
Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств.	4	2
Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств.	4	2
Тактика игры. Тактические действия в защите. Игровые комбинации.	4	2
Тактика игры. Тактические действия в нападении.	4	2
Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра.	4	2
Правила игры и жесты судьи. Основы техники элементов игры в мини-футбол.	4	2

Техника элементов мини-футбола. Ведение мяча по прямой, «змейкой», с изменением направления. Передачи мяча (пас) различными частями ног.	4	2
Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие скоростных способностей без мяча, с мячом. Жонглирование мячом.	4	2
Техника элементов мини-футбола. Удары по воротам. СФП.	4	2
Техника элементов мини-футбола. Обманные движения (финты). Отбор мяча. СФП.	4	2
Техника лыжных ходов. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом.	4	2
Техника спусков и подъемов. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.	4	2
Техника торможения. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.	4	2
Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости. Прохождение дистанции до 5 км.	4	2
Правила игры и жесты судьи. Правила игры и жесты судьи. Основы техники элементов игры в волейбол.	4	2
Техника элементов волейбола. Техника приема и передачи мяча. Прямая нижняя, верхняя подача мяча.	4	2
Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств игрока.	4	2
Развитие профессионально значимых физических качеств. Упражнения на развитие быстроты.	4	2
Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.		
Производственная гимнастика. Комплексы производственной гимнастики. Игры по выбору обучающихся.	4	2
Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.	4	2
Упражнения на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.		
Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.	4	2
Бег на короткие и средние дистанции. Развитие скоростных качеств и общей выносливости. Бег на 200 м., 400 м., 800 м. Стретчинг.	4	2
Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Стретчинг. ОФП.	4	2
Кроссовая подготовка. Бег на 2000 м. (дев.), 3000 м. (юн.) без учёта времени. ОФП.	4	2
Акробатика. Совершенствование техники акробатических упражнений. ОФП.	4	2
Опорные прыжки. Техника опорного прыжка через козла (дев.), через коня (юн.). Развитие координации. ОФП.	4	2
Атлетическая гимнастика. Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.	4	2
Техника элементов баскетбола. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Броски в кольцо ближних дистанций. СФП.	4	2
Техника элементов баскетбола. Совершенствование техники передач мяча. Броски в кольцо со средних дистанций. СФП.	4	2
Техника элементов баскетбола. Совершенствование игровых комбинаций. Броски в кольцо с дальних дистанций. СФП.	4	2

Броски в кольцо с дальних дистанций. СФП.	4	2
Техника элементов игры. Техника передач мяча (пас). СФП. Учебно-тренировочные игры.	4	2
Техника элементов игры. Техника ведения мяча. СФП. Учебно-тренировочные игры.	4	2
Техника элементов игры. Техника ударов по воротам. СФП.	4	2
Тактико-техническая подготовка. Тактика игры в нападении и защите. СФП.	4	2
Техника лыжных ходов. Техника попеременных и одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	4	2
Техника лыжных ходов. Техника попеременных и одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	4	2
Техника лыжных ходов. Техника конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	4	2
Тактика участия в соревнованиях. Прохождение дистанции свободным стилем до 5 км.	4	2
Техника элементов игры. Техника передачи, приемов и подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	4	2
Техника элементов игры. Техника нападающего удара и блокирования. Учебно-тренировочная игра.	4	2
Специальная физическая подготовка (ОФП). Развитие физических качеств. Учебно-тренировочная игра (с заданиями).	4	2
Тактика игры. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Игровые комбинации.	4	2
Производственная гимнастика. Упражнения производственной гимнастики Развитие навыков правильной осанки. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	4	2
Атлетическая гимнастика. Выполнение комплексов атлетической гимнастики.	4	2
Массаж, самомассаж. Приёмы точечного массажа и самомассажа. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	4	2
Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие профессионально значимых физических качеств. Подвижные, спортивные игры и эстафеты	4	2
Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие профессионально значимых физических качеств. Подвижные, спортивные игры и эстафеты	4	2
Бег на короткие и средние дистанции.	4	2
Бег на 100 м., 800 м., 6 мин. бег. СФП. ОФП.	4	2
Метание. Метание спортивного снаряда (граната) 500 гр. (дев.) и 700 гр. юн.). ОФП.	4	2
Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 3 км. ОФП.	4	2
Прыжки. Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием», в длину с места, тройной прыжок с места. ОФП.	4	2
Акробатика Совершенствование техники акробатических упражнений. Эстафеты с предметами и гимнастическим инвентарем. ОФП.	4	2
Опорный прыжок. Совершенствование опорных прыжков через «козла» и «коня». ОФП.	4	2
Атлетическая гимнастика. Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.	4	2

Атлетическая гимнастика. Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.	4	
Техника элементов игры. Техника владения мячом (ведение, передачи, броски в кольцо). Учебная игра в баскетбол.	4	2
Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств баскетболиста. Учебная игра в баскетбол.	4	2
Техника элементов игры. Техника штрафного броска и 3-х очковой зоны.	4	2
Тактическая подготовка. Тактические действия в защите и нападении.	4	2
Проверка знаний, умений и навыков игры. Контрольные тесты по технике элементов игры. Учебная игра в баскетбол.	4	2
Техника элементов игры.	4	2
Техника элементов игры. Техника передачи, приемов, подачи мяча. Учебно-тренировочные игры.	4	2
Техника элементов игры. Техника нападающего удара и блокирования мяча. Учебно-тренировочные игры.	4	2
Техника и тактика игры. Игровые комбинации в волейболе. Индивидуальные и групповые взаимодействия в волейболе. Учебная игра в волейбол.	4	2
Проверка знаний, умений и навыков игры. Контрольные тесты по технике элементов игры. Учебная игра в волейбол.	4	2
Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	4	2
Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	4	2
Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	4	2
Итого:		324

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; навесной турник - брусья Атлет, турник навесной, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, пистолет спортивный, секундомеры, скакалка, гимнастические скамейки, палки гимнастические, конь гимнастический, мат гимнастический, обручи, мячи набивные, Фитнесс бол набивной мяч 1 кг, 2 кг, 4 кг, 5 кг, мячи для метания, гантели (8 кг, 0.5 кг, 1 кг, 1.5 кг), тренажер Ровер Твистор для рук 20, 30 кг, эспандер, эспандер восьмерка, эспандер с ручками, утяжелитель 0,5 кг, 1 кг, кегли, динамометры, бита, ворота для мини-футбола, турник стационарный, шведская стенка, гири 16 кг, гиря 24 кг, канат для перетягивания, маты спортивные, скамья для пресса, тренажер для мышц SE9105, тренажер для пресса, скамья для пресса ET-101, весы, граната, лыжи, массажная поверхность фрутоковрик, мяч прыгун гимнастический с ручками, стол теннисный, сетка теннисная мяч теннисный, большой, мяч теннисный малый, доска шахматная, шашки.

Кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион:

Стойка для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации содержит печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. Для обучающихся

1. Бишаева А.А. Физическая культура (8-е изд., стер.) учебник – М.: Академия, 2015
 2. Решетников Н.В. Физическая культура (16-е изд., стер.) учебник – М.: Академия, 2016
- Электронная библиотечная система** - <https://www.book.ru/>
1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. «Физическая культура» КноРус 2018
 2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. «Физическая культура» КноРус 2016
 3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» КноРус 2017
 4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» КноРус 2017

5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» КноРус 2016

Интернет ресурсы

1. <http://minstm.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

2. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

3. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

4. www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольная оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения	Формы контроля обучения:

дисциплины обучающийся должен знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none">– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.);– выполнение самостоятельных работ проблемного характера;– ведение дневника самонаблюдения;– оценивание подготовленных обучающихся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
---	---

<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка <p>Легкая атлетика</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> - бега на короткие, средние, длинные дистанции; - метания снаряда (граната) 500 гр. (дев.), 700 гр. (юн.); - кроссовой подготовки 2000 м. (дев.), 3000 м. (юн.) - прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; <p>2. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p>Акробатика.</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей, комплексов с отягощениями, на тренажерах.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>ОФП</p> <p>Оценка количественных показателей выполненных упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Челночного бега 3x10 м., 3x20 м., 5x20 м.;
	<ul style="list-style-type: none"> – Метания набивного мяча 1 кг; – Прыжка в длину с места; – Прыжка со скакалкой за 1 минуту;

- Подтягивания (юн.);
- Отжимания в упоре лежа;
- Виса (дев.);
- Подъёма туловища из положения лёжа за 1 мин.;
- Наклона вперёд из положения сидя (см.);

ППФП

Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультурминуток, приёмов массажа и самомассажа.

Оценку уровня развития физических качеств обучающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов):

- На входе – начало учебного года (семестра);
- На выходе – изучения темы, семестра, учебного года.

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учёта индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются:

- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

Текущий контроль

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних заданий. Текущий контроль обеспечивает для обучающихся стимулирование систематической, самостоятельной и творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений и их регулярную и объективную оценку; рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра; воспитание ответственности за результаты своего учебного труда. Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся; непрерывное управление учебным процессом; объективность оценки учебных достижений обучающихся и своего собственного труда. Формами текущего контроля являются:

- контроль на уровне техникума (мониторинг текущей аттестации обучающихся проводится ежемесячно);
- на учебных занятиях (тестирование, опрос).

Промежуточный контроль

Результаты промежуточного контроля используются для оценки достижений обучающихся. В конце каждого семестра выставляются оценки. Промежуточный (внутри семестровый) контроль достижений обучающихся осуществляется во время проведения зачетов, дифференцированных зачетов.