

Министерство образования Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Варнавинский технологический техникум»

Рассмотрена на ЦК специальных
дисциплин
протокол № 1
от 30.09. 2017 г.

_____ г.



Рабочая программа

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

Разработчик : Алехина А.Г.
преподаватель физ. воспитания

2017 год

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

СОДЕРЖАНИЕ		стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в состав общих гуманитарных и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность :

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 324 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часа; самостоятельной работы обучающегося 162 часа.

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Базовые виды спорта	<i>2 курс</i>		2
Тема 1.1 Легкая атлетика	Практическая часть	14	
	1 Техника безопасности на занятии в спортивном зале	2	
	2 Совершенствование бега на 100м	2	**
	3 Эстафетный бег 4x100 4x400м	2	2
	4 Бег на время 2000м 3000м	2	
	5 Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)	2	
	6 Метание гранаты весом 500гр (дев) 700гр(юн) на точность	2	
	7 Техника бега на короткие дистанции, Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
	1 Выход со старта без команды, стартовый разгон с постепенным увеличением скорости.	2	
	2 Бег с ускорением до 40м 60м.	2	
	3 Прыжок в шаг с приземлением на маховую ногу.	2	
	4 Поднимание ног в угол	2	
	5 Бег на 100м в среднем темпе	2	
	6 Передача эстафеты при беге по прямой	2	
	7 Махи ногой на месте и с подскоком	2	
Тема 1.2 Лыжная подготовка	Практическая часть	18	
	1 Совершенствование попеременного 2-х шажного хода	2	**
	2 Совершенствование преодоления подъемов и спусков, преодоление препятствий.	2	2
	3 Продолжать учить коньковому ходу	2	
	4 Прохождение дистанции на время 3км(дев) 5км(юн)	2	
	5 Переход с одновременных ходов на попеременные	2	
	6 Элементы тактики лыжных ходов	2	
	7 Подъемы средней протяженности	2	

	8	Подъемы длинной протяженности	2	
	9	Резкие ускорения на дистанции, перестановка лыж при входе в поворот.	2	
	Самостоятельная работа		18	
	1	Прохождение дистанции попеременным 2-х шажным ходом	2	2
	2	Спуски с гор, преодоление поворотов, торможение.	2	
	3	Перепрыгивание через канаву боком с одной ноги на другую.	2	
	4	Распределение сил на дистанции.	2	
	5	Прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой.	2	
	6	Переагивание небольшого препятствия прямо и в сторону	2	
	7	Перелезание верхом сидя и боком	2	
	8	Подъемы средней протяженности.	2	
	9	Имитация на месте поворота	2	
Тема 1.3 Гимнастика	Практическая часть		10	
	1	Совершенствование прыжка через козла ноги врозь	2	
	2	Совершенствование прыжка через коня углом	2	
	3	Продолжать учить элементы акробатики кувырки вперед назад, упражнение «мост», стойка на лопатках.	2	
	4	Обучение элементов на бревне	2	
	5	Обучение лазанию по канату в 2 и 3 приема	2	
	Самостоятельная работа		10	
	1	Челночный бег 3-10 раз по 10м	2	
	2	Подскоки на двух ногах с поворотами на 90	2	
	3	Отжимание от пола	2	
	4	Выкруты в плечевых суставах	2	
	5	Стойка на мост из положения лежа	2	
Тема 1.4 Спортивные игры	Практическая часть		18	
	1	Волейбол. Продолжать учить верхней прямой подаче, нижней подаче.	2	**
	2	Продолжать учить нападающему удару, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	2
	3	Прием мяча снизу двумя руками, передача мяча сверху двумя руками, игра по правилам волейбола.	2	
	4	Баскетбол. Продолжать учить ловле и передаче мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину с разных положений.	2	
	5	Вырывание и выбивание мяча, тактика нападения, техника защиты, перехват.	2	

	6	Обманные движения, игра по правилам баскетбола.	2	
	7	Футбол. Продолжать учить ведению мяча, удары головой на месте и в прыжке, обманные движения, отбор мяча.	2	
	8	Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения, остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	2	
	9	Игра по правилам футбола	2	
		Самостоятельная работа	18	
	1	Прыжки вверх из упора присев, прыжки через скакалку.	2	
	2	Ведение на месте и в движении. Передача мяча в стену, ловля после отскока от пола.	2	
	3	Удары по воротам	2	
	4	Ведения мяча ногой.	2	
	5	Жонглирование.	2	
	6	Передача мяча сверху двумя руками от стены	2	
	7	Передача мяча с отскоком от пола	2	
	8	Передача мяча над собой	2	
	9	Ведение змейкой	2	
Тема 1.5 Виды спорта по выбору		Практическая часть	8	
	1	Ритмическая гимнастика.	2	**
	2	Упражнение со скакалкой, упражнение с обручем.	2	2
	3	Дыхательная гимнастика	2	
	4	Элементы (подскоки шпагаты сальто)	2	
		Самостоятельная работа	8	
	1	Многоскоки, прыжки на скакалке.	2	
	2	Подводящие упражнения для шпагата	2	
	3	Подъем ног лежа до угла 60°	2	
4	Подъем туловища лежа	2		
Всего:			68	
Раздел 1. Базовые виды спорта	3 курс			
Тема 1.1 Легкая атлетика		Практическая часть	10	
	1	Совершенствование бега на 100м	2	**
	2	Эстафетный бег 4х100 4х400м	2	2
	3	Бег на время 2000м 3000м	2	
	4	Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)	2	
	5	Метание гранаты весом 500гр (дев) 700гр(юн) на точность	2	
		Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1	Выход со старта без команды, стартовый разгон с постепенным	2	

		увеличением скорости.		
	2	Бег с ускорением до 40м 60м.	2	
	3	Прыжок в шаг с приземлением на маховую ногу.	2	
	4	Поднимание ног в угол	2	
	5	Бег на 100м в среднем темпе	2	
Тема 1.2 Лыжная подготовка	Практическая часть		14	
	1	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода	2	**
	2	Совершенствование преодоления подъемов и спусков, преодоление препятствий.	2	2
	3	Продолжать учить коньковому ходу	2	
	4	Прохождение дистанции на время 3км(дев) 5км(юн)	2	
	5	Переход с одновременных ходов на попеременные	2	
	6	Элементы тактики лыжных ходов	2	
	7	Подъемы средней протяженности, подъемы длинной протяженности.	2	
	Самостоятельная работа		14	
	1	Прохождение дистанции попеременным 2-х шажным ходом	2	2
	2	Спуски с гор, преодоление поворотов, торможение.	2	
	3	Перепрыгивание через канаву боком с одной ноги на другую.	2	
	4	Распределение сил на дистанции.	2	
	5	Прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой.	2	
	6	Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону	2	
7	Перелезание верхом сидя и боком	2		
Тема 1.3 Гимнастика	Практическая часть		8	
	1	Совершенствование прыжка через козла ноги врозь	2	
	2	Совершенствование прыжка через коня углом	2	
	3	Продолжать учить элементы акробатики кувырки вперед назад, упражнение «мост», стойка на лопатках.	2	
	4	Обучение лазанию по канату в 2 и 3 приема, обучение элементов на бревне.	2	
	Самостоятельная работа		8	
	1	Челночный бег 3-10 раз по 10м	2	
	2	Подскоки на двух ногах с поворотами на 90	2	
	3	Отжимание от пола	2	
	4	Выкруты в плечевых суставах	2	

Тема 1.4 Спортивные игры	Практическая часть		18	
	1	Волейбол. Продолжать учить верхней прямой подаче, нижней подаче.	2	**
	2	Продолжать учить нападающему удару, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	2
	3	Прием мяча снизу двумя руками, передача мяча сверху двумя руками, игра по правилам волейбола.	2	
	4	Баскетбол. Продолжать учить ловле и передаче мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину с разных положений.	2	
	5	Вырывание и выбивание мяча, тактика нападения, техника защиты, перехват.	2	
	6	Обманные движения, игра по правилам баскетбола.	2	
	7	Футбол. Продолжать учить ведению мяча, удары головой на месте и в прыжке, обманные движения, отбор мяча.	2	
	8	Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения, остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	2	
	9	Игра по правилам футбола	2	
	Самостоятельная работа		18	
	1	Прыжки вверх из упора присев, прыжки через скакалку.	2	
	2	Ведение на месте и в движении. Передача мяча в стену, ловля после отскока от пола.	2	
	3	Удары по воротам	2	
	4	Ведения мяча ногой.	2	
	5	Жонглирование.	2	
	6	Передача мяча сверху двумя руками от стены	2	
	7	Передача мяча с отскоком от пола	2	
	8	Передача мяча над собой	2	
	9	Ведение змейкой	2	
Тема 1.5 Виды спорта по выбору	Практическая часть		6	
	1	Ритмическая гимнастика.	2	**
	2	Упражнение со скакалкой, упражнение с обручем.	2	2
	3	Дыхательная гимнастика	2	
		Самостоятельная работа		6
	1	Многоскоки, прыжки на скакалке.	2	
	2	Подводящие упражнения для шпагата	2	
	3	Подъем ног лежа до угла 60°	2	
Всего:			56	
Раздел 1. Базовые виды спорта	4 курс			
Тема 1.1	Практическая часть		8	

Легкая атлетика	1	Совершенствование бега на 100м	2	**
	2	Эстафетный бег 4х100 4х400м	2	2
	3	Бег на время 2000м 3000м	2	
	4	Метание гранаты весом 500гр (дев) 700гр(юн) на точность	2	
		Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1	Выход со старта без команды, стартовый разгон с постепенным увеличением скорости.	2	
	2	Бег с ускорением до 40м 60м.	2	
	3	Прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу.	2	
	4	Поднимание ног в угол	2	
Тема 1.2 Лыжная подготовка	Практическая часть		10	
	1	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода	2	**
	2	Совершенствование преодоления подъемов и спусков, преодоление препятствий.	2	2
	3	Продолжать учить коньковому ходу	2	
	4	Прохождение дистанции на время 3км(дев) 5км(юн)	2	
	5	Переход с одновременных ходов на попеременные, подъемы средней и длинной протяженности.	2	
	Самостоятельная работа		10	
	1	Прохождение дистанции попеременным 2-х шажным ходом	2	2
	2	Спуски с гор, преодоление поворотов, торможение.	2	
	3	Перепрыгивание через канаву боком с одной ноги на другую.	2	
	4	Распределение сил на дистанции.	2	
5	Прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой.	2		
Тема 1.3 Гимнастика	Практическая часть		6	
	1	Совершенствование прыжка через козла ноги врозь, прыжок через «коня» углом.	2	
	2	Продолжать учить элементы акробатики кувьрки вперед назад, упражнение «мост», стойка на лопатках.	2	
	3	Обучение лазанию по канату в 2 и 3 приема, обучение элементов на бревне.	2	
	Самостоятельная работа		6	
	1	Челночный бег 3-10 раз по 10м	2	
	2	Подскоки на двух ногах с поворотами на 90	2	
	3	Отжимание от пола	2	

Тема 1.4 Спортивные игры	Практическая часть		10	
	1	Волейбол. Продолжать учить верхней прямой подаче, нижней подаче, нападающий удар, блокирование.	2	**
	2	Прием мяча снизу двумя руками, передача мяча сверху двумя руками, игра по правилам волейбола.	2	2
	3	Баскетбол. Продолжать учить ловле и передаче мяча, ведению мяча, броски мяча в корзину с разных положений.	2	
	4	Вырывание и выбивание мяча, тактика нападения, техника защиты, перехват, обманные движения, игра по правилам баскетбола.	2	
	5	Футбол. Продолжать учить ведению мяча, удары головой на месте и в прыжке, обманные движения, отбор мяча.	2	
	Самостоятельная работа		10	
	1	Прыжки вверх из упора присев, прыжки через скакалку.	2	
	2	Ведение на месте и в движении. Передача мяча в стену, ловля после отскока от пола.	2	
	3	Удары по воротам	2	
Тема 1.5 Виды спорта по выбору	Практическая часть		4	
	1	Ритмическая гимнастика.	2	**
	2	Упражнение со скакалкой, упражнение с обручем.	2	
	Самостоятельная работа		4	
	1	Многоскоки, прыжки на скакалке.	2	
	2	Подводящие упражнения для шпагата	2	
Всего:			38	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного корпуса

Оборудование спортивного корпуса:

Бревно 3 м. напольное, бревно 3 м. высокое;

Перекладина гимнастическая, универсальная;

Гимнастический канат х/б 8м., диаметр – 40 мм.;

Настенная консоль для канатов для лазания и шестов;

Кольца гимнастические с тросом (пара);

Щит баскетбольный пластиковый составной, 14 мм 180*105 см. (2 щита, 2 кольца, 2 сетки);

Ферма баскетбольная разборная;

Теннисный стол (складной);

Волейбольная сетка, тренировочная белая;

Стойка волейбольная телескопическая с регулируемой высотой сетки со стаканами;

Ворота для минифутбола 2*3;

Стойка для груши и мешки;

Боксерская груша;

Конь с ручками;

Стенка гимнастическая;

Дорожка беговая электронная;

Тренажер силовой;

Тренажер министеппер с эспандером;

Эллиптический тренажер;

Диск «Здоровье»;

Гребной тренажер;

Горнолыжный тренажер;

Силовой тренажер;

Силовая рама;

Тренажер пресс+брусья+турник;

Многофункциональный силовой тренажер;

Тренажер «Жим ногами»;

Вертикальный велотренажер;

Скамья-стойка для жима под углом вверх;

Вибромассажер электрический складной;

Байдарки в комплекте;

Многофункциональный тренажер

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

Мячи футбольные

Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

Хоккейные коньки, клюшки, шайба.

Набор для настольного тенниса.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

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».

интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
www.olimpic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
www.goup.32441.narod.ru (Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»)
www.biblio.club.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><u>Знать:</u> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><u>Уметь:</u> О роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов, написание докладов, рефератов.</p> <p>Зачет Дифференцированный зачет</p>