Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области

ГБПОУ «Варнавинский технолого-экономический техникум»

Краснобаковский филиал

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Рабочая программа**

Учебная дисциплина  **ОГСЭ. 04** **«Физическая культура»**

Специальность: **19.02.10 Технология продукции общественного питания**

Разработчик: Муранов А.Н.

Преподаватель физической культуры

2018г.

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

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 384)

1. **паспорт Рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

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

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

* 1. **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. **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 162часа;

практической работы обучающегося 162 часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 324 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 162 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 162 |
| **Практическая работа обучающегося (всего)** | 162 |

# **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** | *2 курс* | | | |  |  |
| **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 4х100 4х400м | | *2* |
| 4 | | Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги) | | *2* |
| 5 | | Прыжки в высоту (прогнувшись) | | *2* |
| 6 | | Метание гранаты весом 500гр (дев) 700гр(юн) на точность | | *2* |
| 7 | | Техника бега на короткие 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 шаге 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**  **Гимнастика** | **Практическая часть** | | | | ***10*** |
| 1 | | Совершенствование прыжка через «козла» ноги врозь | | *2* | *\*\** |
| 2 | | Совершенствование прыжка через «коня» углом | | *2* |  |
| 3 | | ПУ элементы акробатики кувырки вперед, назад, упражнение «мост», стойка на лопатках. | | *2* |  |
| 4 | | Продолжать учить элементы акробатики кувырки вперед, назад, стойки. | | *2* |
| 5 | | Обучение лазанию по канату в 2 и 3 приема | | *2* |
| **Самостоятельная работа** | | | | ***10*** |  |
| 1 | | | Челночный бег 3-10 по 10м. | *2* |  |
| 2 | | | Подскоки на двух ногах с поворотам на 90 | *2* |
| 3 | | | Отжимание от пола | *2* |
| 4 | | | Выкруты в плечевых суставах. | *2* |
|  | 5 | | | Стойка на мост из положения лежа | *2* |
| **Тема 1.3**  **Лыжная подготовка** | **Практическая часть** | | | | ***16*** |
| 1 | | | Совершенствование попеременного 2-х шажного хода | *2* |
| 2 | | | Совершенствование преодоления подъемов и спусков | *2* |
| 3 | | | Преодоление препятствий. | *2* |
| 4 | | | Продолжать учить коньковому ходу | *2* |
| 5 | | | Прохождение дистанции на время 3км(дев), 5км(юн) | *2* |
| 6 | | | Переход с одновременных ходов на попеременные | *1* |
|  | | | **Зачет** | *1* |
| 7 | | | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | *2* |
| 8 | | | Элементы тактики лыжных ходов | *2* |
| **Самостоятельная работа** | | | | ***16*** |
| 1 | | | Прохождение дистанции попеременных 2-х шажных ходов | *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 не большего препятствия прямо и в сторону | *2* |
| 7 | | | Перелезание верхом, сидя и боком | *2* |
| 8 | | | Подъемы средней протяженности | *2* |
|  | | |  |  |
| **Тема 1.4**  **Спортивные игры** | **Практическая часть** | | | | ***24*** |  |
| 1 | Волейбол. Продолжать учить верхней прямой подаче | | | *2* | *\*\** |
| 2 | Продолжать учить нападающему удару | | | *2* |  |
| 3 | Прием мяча снизу двумя руками | | | *2* |
| 4 | Блокирование | | | *2* |
| 5 | Игра по правилам волейбола | | | *2* |
| 6 | Баскетбол. Продолжать учить ловле и передаче мяча. | | | *2* |
| 7 | Продолжать учить ведению. | | | *2* |
| 8 | Броски мяча в корзину с разных положений | | | *2* |
| 9 | Игра по правилам баскетбола | | | *2* |
| 10 | Футбол. Продолжать учить ведению мяча. | | | *1* |
|  | Зачет | | | *1* |
| 11 | Обманные движения, отбор мяча. | | | *2* |
| 12 | Игра по правилам футбола | | | *2* |
| **Самостоятельная работа** | | | | ***24*** |
| 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* |
| 10 | Ведение и удар по воротам | | | *2* |
| 11 | Ведение змейкой и удар по воротам | | | *2* |
| 12 | Ведение правой и левой рукой | | | *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:** | | | | | ***68*** |  |

# **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** | *3 курс* | | | | |  |  |
| **Тема 1.1**  **Легкая атлетика** | **Практическая часть** | | | | | ***8*** |
| 1 | | Совершенствование бега на 100м | | | *2* | *\*\** |
| 2 | | Бег на время 2000м 3000м | | | *2* |  |
| 3 | | Прыжки в высоту (прогнувшись) | | | *2* |
| 4 | | Техника бега на короткие дистанции | | | *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**  **Гимнастика** | **Практическая часть** | | | | | ***6*** |
| 1 | | Совершенствование упражнения мост | | | *2* | *\*\** |
| 2 | | Продолжать учить элементы акробатики кувырки вперед назад | | | *2* |  |
| 3 | | Обучение лазанию по канату в 2 и 3 приема | | | *2* |
| **Самостоятельная работа** | | | | | ***6*** |
| 1 | | | Челночный бег 3-10раз по 10м | | *2* |
| 2 | | | Подскоки на двух ногах с поворотами на 90 | | *2* |
| 3 | | | Отжимание от пола | | *2* |
| **Тема 1.3**  **Спортивные игры** | **Практическая часть** | | | | | ***22*** |
| 1 | | | | Волейбол. Продолжать учить верхней прямой подаче | *2* |
| 2 | | | | Продолжать учить нападающему удару | *2* |
| 3 | | | | Продолжать учить приему снизу двумя руками | *2* |
| 4 | | | | Игра по правилам волейбола | *2* |
| 5 | | | | Баскетбол. Продолжать учить ловле и передаче мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину с разных положений. | *1* |
|  | | | | **Зачет** | *1* |
| 6 | | | | ПУ нападающему удару, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. | *2* |
| 7 | | | | Вырывание и выбивание мяча, броски мяча в корзину с разны положений. | *2* |
| 8 | | | | Обманные движения, игра по правилам баскетбола. | *2* |
| 9 | | | | Игра по правила баскетбола | *2* |
| 10 | | | | Футбол. Техника игры вратаря | *2* |
| 11 | | | | Игра по правилам футбола | *2* |
| **Самостоятельная работа** | | | | | ***22*** |
| 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 | | | | Передача мяча в стену с отскоком от пола. | *2* |
| 4 | | | | Передача мяча над собой | *2* |
| 5 | | | | Удары по воротам | *2* |
| 6 | | | | Ведение мяча ногой | *2* |
| 7 | | | | Жонглирование | *2* |
| 8 | | | | Передача мяча сверху двумя руками от стены | *2* |
| 9 | | | | Передача мяча с отскоком от пола | *2* |
| 10 | | | | Передача мяча над собой | *2* |
| 11 | | | | Ведение мяча змейкой. | *2* |
| **Тема 1.4**  **Лыжная подготовка** | **Практическая часть** | | | | | ***14*** |  |
| 1 | Совершенствование попеременного 2-х шажного хода | | | | *2* | *\*\** |
| 2 | Совершенствование подъемов и спусков | | | | *2* |  |
| 3 | Продолжать учить коньковому ходу | | | | *2* |
| 4 | Прохождение дистанции на время 3км. Дев., 5км. Юноши. | | | | *2* |
| 5 | Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные | | | | *2* |
| 6 | Элементы тактики лыжных ходов | | | | *2* |
| 7 | Подъемы средней и длинной протяженности | | | | *1* |
|  | **Зачет** | | | | *1* |
| **Самостоятельная работа** | | | | | ***14*** |
| 1 | Прохождение дистанции попеременным 2-х шажным ходом. | | | | *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 | Прохождение дистанции 5км. | | | | *2* |
| 7 | Подъемы средней и длинной протяженности | | | | *2* |
| **Тема 1.5**  **Виды спорта**  **по выбору** | **Практическая часть** | | | | | ***6*** |
| 1 | | Упражнение со скакалкой, упражнение с обручем. | | | *2* |  |
| 2 | | Комплекс упражнений для учащихся без предмета | | | *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 45, 60, 90 градусов, с дыханием. | | | *2* |  |
| **Всего:** | | | | | | ***56*** |  |

# **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** | *4 курс* | | | |  |  |
| **Тема 1.1**  **Легкая атлетика** | **Практическая часть** | | | | ***8*** |
| 1 | | Совершенствование бега на 100м | | *2* | *\*\** |
| 2 | | Бег на время 2000м 3000м | | *2* |  |
| 3 | | Прыжки в высоту (прогнувшись) | | *2* |
| 4 | | Техника бега на короткие дистанции | | *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**  **Гимнастика** | **Практическая часть** | | | | ***6*** |
| 1 | | Совершенствование упражнения мост | | *2* | *\*\** |
| 2 | | Продолжать учить элементы акробатики кувырки вперед назад | | *2* |  |
| 3 | | Обучение лазанию по канату в 2 и 3 приема | | *2* |
| **Самостоятельная работа** | | | | ***6*** |
| 1 | | | Челночный бег 3-10раз по 10м | *2* |
| 2 | | | Подскоки на двух ногах с поворотами на 90 | *2* |
| 3 | | | Отжимание от пола | *2* |
| **Тема 1.3**  **Спортивные игры** | **Практическая часть** | | | | ***14*** |
| 1 | | | Волейбол. Продолжать учить верхней прямой подаче | *2* |
| 2 | | | Продолжать учить нападающему удару | *2* |
| 3 | | | Игра по правилам волейбола | *2* |
| 4 | | | Баскетбол. Продолжать учить ловле и передаче мяча | *2* |
| 5 | | | Игра по правила баскетбола | *2* |
| 6 | | | Футбол. Техника игры вратаря | *2* |
| 7 | | | Игра по правилам футбола | *2* |
| **Самостоятельная работа** | | | | ***14*** |
| 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 | | | Ведение мяча ногой | *2* |
| 5 | | | Жонглирование | *2* |
| 6 | | | Передача мяча сверху двумя руками от стены | *2* |
| 7 | | | Передача мяча с отскоком от пола | *2* |
|  |  |
| **Тема 1.4**  **Лыжная подготовка** | **Практическая часть** | | | | ***8*** |  |
| 1 | Совершенствование попеременного 2-х шажного хода | | | *2* | *\*\** |
| 2 | Совершенствование подъемов и спусков | | | *2* |  |
| 3 | Продолжать учить коньковому ходу | | | *2* |
| 4 | Прохождение дистанции на время 3км. Дев., 5км. Юноши. | | | *2* |
| **Самостоятельная работа** | | | | ***8*** |
| 1 | Прохождение дистанции попеременным 2-х шажным ходом. | | | *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* |
| **Тема 1.5**  **Виды спорта**  **по выбору** | **Практическая часть** | | | | ***2*** |
| 1 | | Упражнение со скакалкой, упражнение с обручем. | | *2* |  |
| **Самостоятельная работа** | | | | ***2*** |
| 1 | | Многоскоки, прыжки на скакалке. | | *2* |
| **Всего:** | | | | | ***38*** |  |
| **Итого:** | | | | | ***324*** |  |

**3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного корпуса

Оборудование спортивного зала:

* Перекладина гимнастическая, универсальная;
* Щит баскетбольный пластиковый составной, 14 мм 180\*105 см. (2 щита, 2 кольца, 2 сетки);
* Волейбольная сетка, тренировочная белая;
* Стойка волейбольная телескопическая с регулируемой высотой сетки со стаканами;
* Ворота для минифутбола 2\*3;
* Стойка для груши и мешки;
* Конь с ручками;
* Стенка гимнастическая;
* Тренажер силовой;
* Тренажер министеппер с эспандером;
* Эллиптический тренажер;
* Силовой тренажер;
* Силовая рама;
* Тренажер пресс+брусья+турник;
* Многофункциональный силовой тренажер;
* Мячи волейбольные
* Мячи баскетбольные
* Мячи футбольные
* Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

# **Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Физическая культура» Учебник для 10-11 классов. Издательство «Просвещение». 2013г.
2. Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын « Физическая культура» М.: Просвещение, 2012г. 237с. 11-е издание

**Электронные интернет-ресурсы**

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olimpic.ru](http://www.olimpic.ru) ( Официальный сайт Олимпийского комитета России)

[www.goup.32441.narodru](http://www.goup.32441.narodru) (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.

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