

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Новомичуринский многоотраслевой техникум»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГБПОУ «НМТ»

О.А.Немых

«31» августа 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: **43.02.05 Поварское и кондитерское дело**

РАССМОТРЕНА

на заседании методической комиссии

профессионального цикла

Протокол № 1 от 31.08.2020г.

Председатель ЦМК Чистякова И.А. Чистякова И.А.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее - СПО)
43.02.15 Поварское и кондитерское дело, укрупненной группы
43.00.00 Сервис и туризм.

Организация-разработчик: ОГБПОУ Новомичуринский многоотраслевой техникум.

Разработчик: преподаватель, руководитель физ. воспитания Слепцов Э.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ)

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК1-ОК04, ОК8	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</p>	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</p> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка	164
в том числе:	
практические занятия (если предусмотрено)	164
теоретическое обучение (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в виде диф.зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		42	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	14	ОК1-ОК04, ОК8
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 30 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 60 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. Челночный бег 3x10м,5x10м,10x10м, контрольный норматив. Прыжки со скакалкой, контрольный норматив.		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	14	ОК1-ОК04, ОК8
	Техника бега по дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		

	<p>Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-	
<p>Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</p>	Содержание учебного материала	14	ОК1-ОК04, ОК8
	Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-	
Раздел 2. Баскетбол.		43	
<p>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в</p>	Содержание учебного материала	11	ОК1-ОК04, ОК8
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	11	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		

кольцо с места.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная		
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание учебного материала	10	ОК1-ОК04, ОК8
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.		
Самостоятельная работа обучающихся примерная	-		
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание учебного материала	11	ОК1-ОК04, ОК8
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	11	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.			
Самостоятельная работа обучающихся примерная	-		
Тема 2.4. Совершенствование	Содержание учебного материала	11	ОК1-ОК04, ОК8
	Техника владения баскетбольным мячом.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	11	

техники владения баскетбольным мячом.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-	
Раздел 3. Волейбол.		43	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала	11	ОК1-ОК04, ОК8
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	11	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-	
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание учебного материала	11	ОК1-ОК04, ОК8
	Техника нижней подачи и приёма после неё.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	11	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-	
Тема 3.3. Техника прямого	Содержание учебного материала	10	ОК1-ОК04, ОК8
	Техника прямого нападающего удара.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		

нападающего удара.	Отработка техники прямого нападающего удара.		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание учебного материала	11	ОК1-ОК04, ОК8
	Техника прямого нападающего удара.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	11	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-	
Раздел 4. Гимнастика.		24	
Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Составление комплекса ОРУ и	Содержание учебного материала	24	ОК1-ОК04, ОК8
	Техника коррекции фигуры.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	24	
	«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «Отставить!», «По порядку - Рассчитайся!» и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.		

проведение их студентами. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	Круговая тренировка на 5 - 6 станций. Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой (девушки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъем туловища из положения лежа. Приседание на одной ноге с опорой о стену (на каждой ноге). Бросок набивного мяча 2 кг из за головы.		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-	
Раздел 5. Лыжная подготовка.		12	
Тема 5.1. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала	12	ОК1-ОК04, ОК8
	Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена спортивными играми: футбол, настольный теннис, бадминтон).		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции.		
	Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-	
Всего:		164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, ворота, кольца баскетбольные, ворота, табло игровое, мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч волейбольный, ракетки для настольного тенниса, ракетки для бадминтона, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, скакалка гимнастическая, граната для метания, стеллаж для хранения лыж, рулетка, секундомеры.

Прочее: аптечка медицинская.

Открытые спортивные площадки:

ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, флажки красные.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

1.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
5. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
6. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
7. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
8. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none">• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций профессиональной деятельности, пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none">• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.• Основы здорового образа жизни.• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.• Средства профилактики перенапряжения.	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p>