

Министерство образования Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Ветлужский лесоагротехнический техникум»

**Рабочая программа
Дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая
культура»**

для специальности СПО 19.02.10 Технология продукции общественного
питания

по программе базовой подготовки

Форма обучения – очная
Профиль получаемого профессионального образования:
естественнонаучный

Ветлужский район

2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе ФГОС СПО по специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 384 от 22 апреля 2014 года № 384. Структура рабочей программы составлена в соответствии с рекомендациями факультета профессионального образования ГБОУ ДПО НИРО.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Ветлужский лесоагротехнический техникум»

Разработчик:

Сорокина Г. Ю. преподаватель ГБПОУ ВЛАТТ

Голиков А. Е. руководитель физ.воспитания ГБПОУ ВЛАТТ

Рассмотрена на заседании МК

общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от «²¹» сентября 2015 г.
Руководитель МК  Л.В. Грибанова

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

 Ю.Н. Мерлугов
«___» _____ 2015г

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1 Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура 1 курс	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

Паспорт 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
ОК2, ОК3, ОК6	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются общие компетенции (ОК):

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	243
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	162
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	81

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень усвоения
1	2		3	4
Практический	2 курс			
Раздел 1. Легкая атлетика			18	
Тема 1.1. Техника бега на короткие и длинные дистанции.	Тематика практических занятий		4	
	1	Практическое занятие № 1 Обучение технике бега на короткие дистанции. Инструктаж по технике безопасности.	2	2
	2	Практическое занятие № 2 Обучение технике бега на средние дистанции	2	2
	3	Практическое занятие № 3 Обучение технике бега на длинные дистанции	2	2
Тема 1.2. Техника прыжков в высоту и длину с разбега	Тематика практических занятий		4	
	1	Практическое занятие № 4 Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнут ноги»	2	2
	2	Практическое занятие № 5 Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	2
Тема 1.3 Техника метания гранаты	Тематика практических занятий			
	1	Практическое занятие № 6 Обучение метания гранаты с места, шага, разбега	2	2
	Самостоятельная работа. Отработка техники упражнений по темам раздела «Легкая атлетика»		6	
Раздел 2. Спортивные игры			26	
Тема 2.1. Волейбол Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий		14	
	1	Практическое занятие № 7 ТБ. Обучение технике приема и передачи мяча	2	2
	2	Практическое занятие № 8 Обучение технике подачи мяча	2	2

	3	Практическое занятие № 9 Обучение технике нападающего удара и блокирования мяча	2	2
	4	Практическое занятие № 10 Закрепление техники приема и передачи мяча	2	2
	5	Практическое занятие № 11 Закрепление техники подач мяча	2	2
	6	Практическое занятие № 12 Закрепление техники нападающего удара и блока мяча	2	2
	7	Практическое занятие № 13 Совершенствование техники приема и передачи мяча	2	2
	Самостоятельная работа. Отработка техники упражнений по темам раздела «Волейбол»		12	
Тема 2.2. Баскетбол Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий		12	
	1	Практическое занятие № 14 Обучение технике ловли и передач мяча	2	2
	2	Практическое занятие № 15 Обучение технике ведения мяча	2	2
	3	Практическое занятие № 16 Зачет	2	2
	4	Практическое занятие № 17 Закрепление техники ловли и передачи мяча	2	2
	5	Практическое занятие № 18 Закрепление техники ведения мяча	2	2
	6	Практическое занятие № 19 Закрепление техники бросков мяча	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося № 3 Отработка техники упражнений по темам раздела «Баскетбол»		6	
Раздел 3. Лыжная подготовка				
Тема 3.1. Техника классических ходов	Тематика практических занятий		4	
	1	Практическое занятие № 20 Обучение технике одновременного одношажного хода, попеременного одношажного хода	2	2
	2	Практическое занятие № 21 Обучение технике одновременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.	2	2
Тема 3.2. Техника конькового стиля	Тематика практических занятий		6	
	1	Практическое занятие № 22 Обучение технике конькового хода	2	2
	2	Практическое занятие № 23 Закрепление техники конькового хода	2	2
	3	Практическое занятие № 24 Выполнение нормативов по теме «Лыжная подготовка»	2	2

	Самостоятельная работа обучающихся. Оработка техники упражнений по темам раздела «Лыжная подготовка»		7	
Раздел 4. Профессионально прикладная физическая подготовка (ОФП)			6	
Тема 4.1. Развитие скоростно – силовой выносливости.	Тематика практических занятий		2	
	1	Практическое занятие № 25 Комплекс упражнений (с гантелями, гириями)	2	2
Тема 4.2. Развитие силы и цепкости рук	Тематика практических занятий		4	
	1	Практическое занятие № 26 Комплекс упражнений на гимнастической стенке	2	2
	2	Практическое занятие № 27 Комплекс упражнений с гантелями	2	2
Тема 4.3. Развитие пространственной ориентации и координации	Тематика практических занятий		4	
	1	Практическое занятие № 28 Комплекс упражнений на гимнастической скамье (с гантелями, гириями)	2	2
	2	Практическое занятие № 29 Комплекс упражнений на шведской стенке.	2	2
	Самостоятельная работа Составить и провести комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний		6	
Раздел 5. Гимнастика				
Тема 5.1	Тематика практических занятий		8	
	1	Практическое занятие № 30 Вводная и производственная гимнастика	2	2
	2	Практическое занятие № 31 Корригирующая гимнастика при нарушении зрения	2	2
	3	Практическое занятие № 32 Корригирующая гимнастика при нарушении осанки	2	2
	4	Практическое занятие № 33 Дыхательная система А.Н Стрельниковой	2	2
	Самостоятельная работа. Выполнение комплексов гимнастики		4	
Раздел 6. Атлетическая гимнастика				
	Тематика практических занятий		6	
Тема 6.1. Обобщение сведения об атлетической гимнастике	1	Практическая занятие № 34 Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики. Сведения об атлетической гимнастики.	2	2
	2	Практическое занятие № 35 Комплекс упражнений с гантелями, штангой	2	2

		на различные мышечные группы.		
	3	Практическое занятие № 36 Работа на тренажерах на различные мышечные группы	2	2
		Самостоятельная работа. Выполнение комплексов упражнений	4	
Раздел 7. Аэробика				
Тема 7.1 Танцевальная аэробика	1	Практическое занятие № 37 Комплекс танцевальной аэробики №1	2	2
	2	Практическое занятие № 38 Комплекс танцевальной аэробики №2	2	2
		Самостоятельная работа. Выполнение комплексов танцевальной аэробики	2	
		Практическое занятие №39 Дифференцированный зачёт	2	
Всего:			117	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	
1	2		3	4
	3 курс			
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Техника бега на короткие и средние дистанции.	Тематика практических занятий		6	
	1	Практическое занятие № 1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Инструктаж по технике безопасности	2	2
	2	Практическое занятие № 2 Закрепление техники бега на короткие дистанции 100 метров	2	2
	3	Практическое занятие № 3 Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	2
Тема 1.2. Техника метания гранаты	Тематика практических занятий		4	
	1	Практическое занятие № 4 Обучение технике метания гранаты способом «из-за спины через плечо». Совершенствование прыжка в длину с разбега.	2	2
	2	Практическое занятие № 5 Метания гранаты. 6 минутный бег.	2	2
Тема 1.3 Техника бега на длинные дистанции и прыжка в длину	Тематика практических занятий		4	
	1	Практическое занятие № 6 Бег на длинные дистанции, совершенствование	2	2
	2	Практическое занятие № 7 Бег 2000 метров, 3000 метров (норматив)	2	2
	3	Практическое занятие № 8 Прыжок в длину с места	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Отработка техники упражнений по темам раздела «Легкая атлетика»		8	
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Баскетбол 2.1..Техника передач и ведение мяча.	Тематика практических занятий		6	
	1	Практическое занятие № 9 Передачи мяча, ведение мяча, штрафной бросок	2	2
	2	Практическое занятие № 10 Ведение мяча, два шага и бросок в кольцо	2	2
2.2.Тактиика игры в защите и нападении	Тематика практических занятий		6	
	1	Практическое занятие № 11 Игра в защите и нападении	2	2

	2	Практическое занятие № 12 Зачет	2	2
	Самостоятельная работа. Игра в баскетбол		4	
Раздел 3. Лыжная подготовка				
Тема 3.1. Техника классических ходов	Тематика практических занятий		14	
	1	Практическое занятие № 13 Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 4 км	2	2
	2	Практическое занятие № 14 Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км	2	2
	3	Практическое занятие № 15 Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3 км	2	2
	4	Практическое занятие № 16 Одновременный бесшажных ход. Прохождение дистанции 3 км	2	2
	5	Практическое занятие № 17 Способы подъема в гору (елочкой, лесенкой, скольжением) Прохождение дистанции 3 км.	2	2
	6	Практическое занятие № 18 Спуски с горы. Дистанция 3 км	2	2
	7	Практическое занятие № 19 Дистанция 3 км, 5 км (норматив)	2	2
		Самостоятельная работа. Прохождение дистанции 3 км, катание с гор	8	
Раздел 4. Гимнастика		Тематика практических занятий		
Тема 4.1. Корригирующие гимнастики	1	Практическое занятие № 20 Корригирующая гимнастика при нарушении зрения и осанки.	2	2
	2	Практическое занятие № 21 Вводная и производственная гимнастика	2	2
		Самостоятельная работа. Выполнение комплексов гимнастики	2	
Раздел 5. Волейбол				
Тема 5.1. Техника приемов и передач мяча	1	Практическое занятие № 22 Совершенствование приемов мяча сверху, снизу. Учебная игра	2	2
	2	Практическое занятие № 23 Совершенствование передач мяча сверху, снизу. Учебная игра	2	2
	3	Практическое занятие № 24 Совершенствование подач мяча.	2	2
	4	Практическое занятие № 25 Совершенствование техники нападающего удара, блокирование мяча		2
Тема 5.2 Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий		6	

	1	Практическое занятие № 26 Обучение тактике игры в защите и нападении.	2	2
	2	Практическое занятие № 27 Закрепление тактики игры в защите и нападении .	2	2
	3	Практическое занятие № 28 Совершенствование тактики игры в защите и нападении.	2	2
	Самостоятельная работа. Отработка техники упражнений по темам раздела «Волейбол». Игра в волейбол.		6	
Раздел 6. Профессионально прикладная физическая подготовка (ОФП)				
Тема 6.1. Развитие скоростно – силовой выносливости.	Тематика практических занятий		2	
	1	Практическое занятие № 29 Комплекс упражнений с гантелями.	2	2
	Самостоятельная работа. Выполнить комплекс упражнений с гантелями.		2	
	Практическое занятие № 30 Дифференцированный зачет		2	2
	Всего:		90	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	
1	2		3	4
	4 курс			
Раздел 1. Легкая атлетика			12	
Тема 1.1. Техника бега на различные дистанции.	Тематика практических занятий		6	
	1	Практическое занятие № 1 Бег на короткие дистанции. Инструктаж по технике безопасности	2	2
	2	Практическое занятие № 2 Бег на короткие дистанции 100 метров. Метание гранаты	2	2
	3	Практическое занятие № 3 Бег на средние и длинные дистанции	2	2
	4	Практическое занятие № 4 Челночный бег. Прыжок в длину	2	2
	5	Практическое занятие № 5 Бег на длинные дистанции 2000 метров, 3000 метров (норматив)	2	2
Тема 1.2. Техника метания гранаты	Тематика практических занятий		4	
	1	Практическое занятие № 6 Обучение технике метания гранаты. 6 минутный бег	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Отработка техники упражнений по темам раздела «Легкая атлетика». Бег 1 км, 2 км		6	
	Практическое занятие № 7 Зачет		2	2
Раздел 2. Лыжная подготовка				
Тема 2.1. Техника классических ходов	Тематика практических занятий		8	
	1	Практическое занятие № 8 Попеременный двухшажный ход. Дистанция 5 км	2	2
	2	Практическое занятие № 9 Одновременный одношажный ход. Дистанция 3 км, 5 км	2	2
	3	Практическое занятие № 10 Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 5 км	2	2
	4	Практическое занятие № 11 Одновременный бесшажных ход. Дистанция 3 км, 5 км (норматив)	2	2
	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции 5 км.		6	

	Практическое занятие № 12 Дифференцированный зачет	2	2
	Всего:	36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: маты гимнастические, гимнастический «козел», гимнастические скамейки, гимнастический мостик, комплект для баскетбола, комплект для прыжков в высоту, стол теннисный, форма спортивная, комплекты лыж, сетка волейбольная, место для стрельбы. Спортивный инвентарь: перекладина, брусья параллельные, канат, палки гимнастические, обручи, гранаты, ядро, секундомеры, стойки для прыжков в высоту, эстафетные палочки, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Футбольное поле, беговая дорожка, комплект гимнастических турников, полоса препятствий.

Используется:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /— 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 234с

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст]: учебник / - 15 изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» — Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

3.2.3. Дополнительные источники:

Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
умения: • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов по разделам программы.
знания: • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни;	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

