

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

Рабочая программа

Дисциплины ОУД.05 Физическая культура

по специальности **19.02.10. Технология продукции
общественного питания**
по программе базовой подготовки

Форма обучения - очная
Профиль получаемого профессионального образования:
естественнонаучный

Ветлужский район

2016 г.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательных учебной дисциплины «Физическая культура» автор А.А. Бишаева, для профессиональных общеобразовательных организаций по специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания» рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.

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 « 19 » сентября 2016г.
Руководитель МК  Александрова Т.Б.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

 Ю.Н.Мерлугов
« 19 » 2016г

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы для специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания» .

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Цикл общеобразовательных дисциплин

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебная дисциплина «Физическая культура» направлена на формирование следующих компетенций

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

1 курс

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	117
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура 1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы ф.к.	<i>Практическая часть</i>	176	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни	Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценность. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управление работоспособностью: закаливание, личная гигиена, бани, массаж. Вред курения, алкоголизма, наркомании Самостоятельная работа обучающихся: - Выучить определения здоровья, здорового образа жизни, составляющие здорового образа жизни.	2 1 1	 2
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала Формы содержания самостоятельных занятий. Организация занятий различных упражнений физической направленности. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Особенности самостоятельных заданий для юношей и девушек Самостоятельная работа обучающихся: - Составить комплекс утренней гимнастики для юношей и девушек	2 1 1	 2
Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда	Содержание учебного материала Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся в СПО. Критерии нервноэмоционального психического и психофизического утомления обучающихся. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Самостоятельная работа обучающихся: - проделать комплекс аутотренинга	 	 3
Тема 1.4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Содержание учебного материала Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Самостоятельная работа: - составить дневник самоконтроля	 	 2
Тема 1.5.	Содержание учебного материала		

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль состояния здоровья и двигательных качеств		2
	Самостоятельная работа: - знать тесты состояния здоровья, к которым профессия предъявляет повышенные требования		
Раздел 2.			
Легкая атлетика. Тема 2.1. Спринтерский бег	Содержание учебного материала	6	
	Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование Эстафетный бег 4*100м, 4*400м, бег 100 м	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся - составление комплекса упражнений на мышцы нижних конечностей - бег 4*100 м, 4* 200 м	2	
Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала	10	
	Техника на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся - бег слабой интенсивности 1 км, 2 км, 3 км - бег по пересеченной местности 2 км	4	
Тема 2.3. Прыжок в длину с разбега	Содержание учебного материала Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Разбег. Отталкивание. Полет. Приземление.	6 4	3
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение комплекса упражнений(прыгуна)	2	
Тема 2.4. Прыжок в высоту с разбега	Содержание учебного материала	10	
	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег. Толчок. Полет. Приземление.	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение комплекса упражнений (прыгуна)	2	
Тема 2.5. Метание гранаты	Содержание учебного материала	6	
	Техника метания гранаты. Метание гранаты с места, с шага, с разбега. Метание гранаты весом 500 гр(девушки), 700 гр(юноши).	4	2

	Самостоятельная работа обучающихся - выполнения комплекса упражнений на верхний плечевой пояс	2	
Баскетбол Тема 2.6. Теоретические сведения о баскетболе	Содержание учебного материала	4	
	- История развития баскетбола - Правила игры - Жестикуляция судей	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся - Выучить правила игры и жестикуляцию судей	2	
Тема 2.7 Техника владения мячом	Содержание учебного материала	10	
	- Передачи мяча - Ведение мяча и финты	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся - Составить комплекс упражнений для верхних плечевых конечностей	2	
Тема 2.8. Броски мяча по кольцу	Содержание учебного материала	8	3
	- Бросок мяча одной рукой с места - Бросок мяча одной рукой из-под корзины одной рукой сверху - Бросок с использованием щита - Бросок в прыжке	6	
	Самостоятельная работа обучающихся - Броски по кольцу изученными способами	2	
Тема 2.8. Тактические варианты игры в защите	Содержание учебного материала	8	
	- Личная защита - Зонная защита - Учебная игра с заданием	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся - Игра в баскетбол с применением личной и зонной защиты	2	
Тема 2.9. Тактические варианты игры в нападении	Содержание учебного материала	5	
	- Различные варианты «быстрого прорыва» - Учебная игра с заданием	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся - Игра в баскетбол с элементами «быстрого прорыва»	1	
Волейбол	Содержание учебного материала	3	

Тема 2.10 Теоретические сведения о волейболе	- История развития волейбола - Правила игры - Судейская жестикуляция	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся - Выучить правила волейбола - Выучить жесты судей	1	
Тема 2.11 Техника приемов и передач	Содержание учебного материала	6	
	- Стойки перемещения - Прием мяча сверху - Прием мяча снизу - Передачи мяча сверху, снизу	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся - Тренировка приемов мяча сверху, снизу - Тренировка передач мяча	2	
Футбол Тема 2.12 Техника владения мячом	Содержание учебного материала	8	
	- Ведение мяча - Передачи мяча - Удары по воротам	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся - Тренировка ведений, передач мяча	2	
Тема 2.13 Тактические варианты игры	Содержание учебного материала	6	
	- Тактика защиты - Тактика нападения - Игра по упрощенным правилам - Игра по правилам	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся - Игра в футбол	2	
Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	4	

Тема 2.14 Сведения о лыжном спорте	- История лыжного спорта - Виды лыжного спорта - Инвентарь, одежда лыжника - Лыжные мази - Способы передвижения на лыжах	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся - Выучить виды лыжного спорта, способы передвижения - Подготовить снаряжение на занятия на лыжах	2	
Тема 2.15 Попеременный двухшажный ход	Содержание учебного материала	8	
	- Техника попеременного двухшажного хода - Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся - Дистанция 3 км	2	
Тема 2.16. Одновременный одношажный ход	Содержание учебного материала	6	
	- Техника одновременного одношажного хода - Дистанция с применением одновременного одношажного хода	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся - Дистанция на 4 км	2	
Тема 2.17. Одновременный двухшажный ход	Содержание учебного материала	6	
	- Техника одновременного двухшажного хода - Прохождение дистанции с применением одновременного двухшажного хода	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся - Прохождение дистанции 3-5 км с применением изученных ходов	2	
Тема 2.18. Одновременный бесшажный ход	Содержание учебного материала	6	
	- Техника одновременного бесшажного хода - Прохождение дистанции с применением одновременного бесшажного хода	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся - Прохождение дистанции 5-6 км	2	
Тема 2.19. Способы подъемов в гору	Содержание учебного материала	6	
	- Подъем скольжением - Подъем ступанием - Подъем полуюлочкой - Подъем елочкой - Подъем лесенкой	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся - Совершенствование подъемов в гору изученными способами	2	

Тема 2.20. Способы спусков с горы, изучение поворотов и торможений	Содержание учебного материала	8	
	- Высокая стойка - Низкая стойка - Основная стойка - Поворот в движении - Поворот переступанием - Поворот в упоре и из упора - Торможение « плугом» и «полуплугом» - Торможение боковым соскальзыванием	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся - Катание с гор, применение изученных способов	1	
Гимнастика Тема 2.21 Корригирующая гимнастика при нарушении осанки	Содержание учебного материала	3	
	- Комплекс упражнений при нарушенной осанке лежа - Комплекс упражнений с мячами - Комплекс упражнений на пресс	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся - Выучит комплексы упражнений - Прodelать по 1 разу в день	1	
Тема 2.22 Корригирующая гимнастика при нарушении зрения	Содержание учебного материала	4	
	- Комплекс упражнений при миопии	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся - Выучить комплекс упражнений - Прodelать 1 раз в день	1	
Тема 2.23 Вводная и производственная гимнастика	Содержание учебного материала	3	
	- Комплекс упражнений вводной гимнастики - Комплекс упражнений производственной гимнастики	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся - Разработать комплекс упражнений для своей будущей работы	1	
Тема 2.24	Содержание учебного материала		

Гимнастика Пилатес	- Комплекс упражнений гимнастики «Пилатес»		
	Самостоятельная работа обучающихся - Прodelать комплекс упражнений из гимнастики « Пилатес»		
Тема 2.25 Стретчинг	Содержание учебного материала	3	
	- Комплекс упражнений стретчинга - Комплекс упражнений с гантелями	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся - Прodelать комплекс упражнений стретчинга	1	
Вид по выбору Тема 2.26. Йога-фит	Содержание учебного материала		
	- Комплекс упражнений программы йога-фит	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся - Прodelать упражнения из йога-фит	2	
Тема 2.27. Дыхательная гимнастика Стрельниковой В.Н.	Содержание учебного материала		
	- Комплекс упражнений дыхательной гимнастики Стреликовой		3
	Самостоятельная работа обучающихся - Прodelать 1200 вдохов-выдохов гимнастики Стрельниковой - Выучить упражнения из гимнастики		
Тема 2.28. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	
	- Сведения об атлетической гимнастике - Техника безопасности занятий атлетической гимнастикой - Комплекс упражнений с гантелями, штангой на различные мышечные группы - Работа на тренажерах на различные мышечные группы	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся - Прodelать изученные на уроках комплексы	2	
Тема 2.29 Определение уровня здоровья	Содержание учебного материала	2	
	-Определение уровня здоровья по Э.Н. Вайнеру	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся - Ведение личного дневника самоконтроля	1	
Тема 2.30.	Содержание учебного материала	6	

Массаж и самомассаж	- Сведения о лечебно-оздоровительном массаже - самомассаж ног - Массаж спины - Приемы массажа - Массаж лица	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся - Выучит приемы лечебно-оздоровительного массажа - Прodelать самомассаж ног - Прodelать массаж спины	2	
Тема 2.31. Утренняя, вводная и производственная гимнастика	Содержание учебного материала	3	
	- Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики - Проведение комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся - Повторение составленных комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики	1	
	Всего:	176	

3. Условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, стадиона, лыжной базы

Оборудование учебного кабинета:

- Волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи
- Лыжный инвентарь
- Спортивные снаряды
- Гимнастические коврики
- Секундомеры
- Скамейки

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл.М.: Просвещение 2009 г.

Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л Физическая культура Академия ,2008 г

Голощапов Б.Р.История физкультуры и спорта .М.: Академия 2008 г

Бишаева А.А Физическая культура .М.: Академия ,2010 г.

Журнал «Физкультура и спорт»,2013-2014 г.г

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Экспертная оценка выполнения практического задания.

-выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Экспертная оценка выполнения практического задания.
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Экспертная оценка выполнения практического задания.
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Экспертная оценка выполнения практического задания.
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Экспертная оценка выполнения практического задания.
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Зачет. Тестирование
Усвоенные знания:	
- роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека:	Экспертная оценка выполнения практического задания. Устный опрос

- основы здорового образа жизни;	Экспертная оценка выполнения практического задания. Устный опрос
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности	Экспертная оценка выполнения практического задания. Устный опрос

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3´10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже

			17	1500	1300–1400	ниже 1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
1. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
1. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
1. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
1. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
1. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3

10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
1. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
1. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
1. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4

1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
1. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
1. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5