

Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Спасский агропромышленный техникум»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УПР

_____ Н.В.Подлесова
«__» «_____» 2020 ____ г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

19.09.10. Технология производства общественного питания

2020г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего звена

19.09. 10.Технология продукции общественного питания

Организация-разработчик: ГБПОУ Спасский АПТ

Разработчики:

Прокудин В. Л. , преподаватель физической культуры

Таранов А. Е. , руководитель физического воспитания

Рекомендована:

Экспертной комиссией по экспертизе рабочих программ учебных дисциплин и профессиональных модулей ГБПОУ СПО Спасский АПТ

РАССМОТРЕНА

ПЦК спец. дисциплин

Протокол № 1 от 28 августа 2020 г.

Председатель _____ Кондакова Т.А.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.10. технология продукции общественного питания

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

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

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

Освоение программы учебной дисциплины способствует формированию общих компетенций:

ОК 2. Организовать собственную деятельность определять 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 программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 2 курс 102 ч, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 68 часов; самостоятельной 34 часа

максимальной учебной нагрузки обучающегося 3 курс 90 ч, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 60 часов; самостоятельной 30 часа

максимальной учебной нагрузки обучающегося 4 курс 51 ч, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 34 часа; самостоятельной 17 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	2курс	3курс	4курс
Максимальная учебная нагрузка (всего) 1	102	90	51
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	68	60	34
в том числе:			
Легкая атлетика	20	18	10
Баскетбол	12	10	10
Волейбол	12	10	10
Гимнастика	8	8	-
Лыжная подготовка	12	10	
Контрольный раздел	4	4	2
Теория		-	2
Самостоятельная работа (всего)	34	30	17
<i>Итоговая аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</i>			

2.2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (2 КУРС) 68 Ч

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	20	
	Метание гранаты	4	
	Бег 100 метров	4	
	Бег 2000-3000 метров	2	
	Прыжок в длину с п. «согнув ноги	2	
	Эстафетный бег	2	3
	Прыжок в высоту СП. Перешагивание	2	
	челночный бег	2	
	прыжок в длину с места	2	
	Самостоятельная работа:	8	
Бег 1000 метров	2		
Переменный бег	2		
Кроссовый бег	2		
Повторный бег	2		
Тема 2. Баскетбол	Содержание учебного материала	12	
	Восьмерка	1	3
	Штрафной бросок	1	
	Броски в движении после передачи	2	
	Быстрый прорыв	2	
	Тактическая подготовка	2	
	Учебная игра	4	
	Самостоятельная работа:	8	
	Упражнения на ловкость	2	
	Упражнения на координацию	2	
Составить комплекс разминки на месте	2		
Составить комплекс разминки в движении	2		

Тема 3. Волейбол	Содержание учебного материала	12	
	Передача мяча на месте и в движении	1	3
	Нападающий удар	2	
	Одиночное блокирование	2	
	Верхняя прямая подача	1	
	Тактическая подготовка	2	
	Учебная игра	4	
	Самостоятельная работа:	6	
	Упражнение на ловкость	2	
	Упражнения на координацию	2	
	Составить комплекс разминки в движении	2	
Тема 4. Гимнастика	Содержание учебного материала	8	
		2	
		1	
		1	
		1	

	<p>ДЕВУШКИ</p> <p>Опорный прыжок согнув ноги козёл в ширину высота 115-120см</p> <p>Лазанье по канату в три приема</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>Повороты в движении</p> <p>Кувырки вперед назад</p> <p>Кувырок назад в полу шпагат</p> <p>Длинный кувырок</p> <p>Мост из положения стоя</p> <p style="text-align: center;">ЮНОШИ</p> <p>Опорный прыжок ноги врозь(конь в длину) высота 120-125 см</p> <p>Лазанье по канату без помощи ног</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>Длинный кувырок через препятствие высотой 105 см</p> <p>Стойка на руках</p> <p>Кувырок назад прогнувшись</p> <p>Комбинация из разученных элементов</p> <p>Подтягивание в висе</p> <p>Комбинация из разученных элементов</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p>2</p> <p>1</p>	
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Упражнения на пресс</p> <p>Подтягивание</p> <p>Упражнения на гибкость</p> <p>Упражнения на координацию</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p>	
Тема 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	12	
	Одновременные и переменные лыжные ходы	2	3
	Спуски и подъемы	2	
	Коньковые ходы	2	
	Торможения, повороты	2	
	Прохождение дистанции без времени и на время (3-5 км)	4	
	Самостоятельная работа:	6	

	Применение одновременных и попеременных ходов на дистанциях Дистанции 3000 м. (девушки) Дистанции 5000 м. (юноши)	5 7 7	
Итоговый зачет		4	
Всего:		102	

2.2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (3 КУРС) 60 ч

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	18	3
	Метание гранаты Бег 100 метров Бег 2000-3000 метров Прыжок в длину сп. «ножницы» Челночный бег Прыжок в высоту СП. Перекидной Прыжок в длину сместа Эстафетный бег	4 2 4 2 2 2 2 2	
	Самостоятельная работа: Бег 100 метров Бег 800 метров Бег 3000 метров	6 2 2 2	
Тема 2. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	3
	Восьмерка	1	

	Штрафной бросок	1	
	Броски в движении после передачи	1	
	Быстрый прорыв	1	
	Тактическая подготовка	2	
	Учебная игра	4	
	Самостоятельная работа:	6	
	Упражнения на ловкость	2	
	Упражнения на быстроту	2	
	Составить комплекс подготовительных упражнений	2	
Тема 3. Волейбол	Содержание учебного материала	10	
	Передача мяча на месте и в движении	1	3
	Нападающий удар	2	
	Одиночное блокирование	2	
	Верхняя прямая подача	1	
	Тактическая подготовка	2	
	Учебная игра	2	
Самостоятельная работа:	6		
Упражнение на ловкость	2		
Упражнения на координацию	2		
Составить комплекс подготовительных упражнений	2		
Тема 4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	10	
	Одновременные и переменные лыжные ходы	2	3
	Спуски и подъемы	2	
	Коньковые ходы	2	
	Торможения, повороты	2	
	Прохождение дистанции без времени и на время (3-5 км)	2	
	Самостоятельная работа:	6	
	Применение коньковых ходов на дистанции	2	
Спуски, торможения	2		
Распределение сил по дистанции	2		

Тема 5. Гимнастика	Содержание учебного материала	8
	ДЕВУШКИ	
	Опорный прыжок согнув ноги козёл в ширину высота 115-	1
	Лазанье по канату в три приема	1
	Круговая тренировка	1
	Повороты в движении	1
	Кувырки вперед назад	1
	Кувырок назад в полу шпагат	1
	Мост из положения стоя	1
	Комбинация из разученных элементов	
ЮНОШИ		
Опорный прыжок ноги врозь(конь в длину) высота 120-125 см	1	
Лазанье по канату без помощи ног	1	
Круговая тренировка	1	
Длинный кувырок через препятствие высотой 105 см	1	
Стойка на руках	1	
Кувырок назад прогнувшись	1	
Комбинация из разученных элементов	1	
Подтягивание в висе	1	
Подтягивание в висе	1	
	Самостоятельная работа:	6
	Упражнения на пресс	2
	Подтягивание	2
	Упражнения на гибкость	2
Промежуточный и итоговый зачет		4
Всего:		90

2.2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (4 КУРС) 34 Ч

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	10	3
	Метание гранаты	2	
	Бег 100 метров	2	
	Бег 2000-3000 метров	2	
	Прыжок в длину сп. «прогнувшись»	2	
	Эстафетный бег	2	
	Самостоятельная работа:	6	
	Бег 800 метров	2	
	Бег 3000 метров	2	
	Составить комплекс ОРУ	2	
Тема 2. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	3
	Восьмерка Штрафной бросок	1	
	Броски в движении после передачи	1	
	Быстрый прорыв	1	
	Тактическая подготовка	1	
	Учебная игра	2	
		4	
	Самостоятельная работа:	6	
	Упражнения на ловкость	2	
	Упражнения на быстроту	2	
	Составить комплекс разминки	2	
	Содержание учебного материала	10	3
	Передача мяча на месте и в движении	1	

Тема 3. Волейбол	Нападающий удар Одиночное блокирование Верхняя прямая подача Тактическая подготовка Учебная игра	2 2 1 2 2	
	Самостоятельная работа: Упражнение на ловкость Упражнения на координацию Составить комплекс разминки	5 2 2 1	
Тема 4. Теоретическая подготовка	Физические качества и их развитие	2	
Тема 5. Контрольный радел	зачет	2	
всего		51	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спорт, площадки;

Оборудование учебного кабинета:

Мячи волейбольные, баскетбольные; сетка волейбольная; щиты, кольца баскетбольные; гранаты для метания; стойки для прыжков в высоту; яма для прыжков в длину; беговая дорожка; маты гимнастические; лыжные комплекты; перекладина навесная; брусья навесные; стенка гимнастическая; скамейки гимнастические; бревно гимнастическое; «козел», «конь» гимнастические; мостик гимнастический; ворота футбольные; Технические средства обучения: табло электронное

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. М.: Издательский центр «Академия», 2017

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3 изд. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб.пособие. — Москва, 2013.- 259 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевиц Р.Л., Погадаев Г.И. "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

3.3. Требования к реализации образовательного процесса

Для реализации компетентностного подхода в образовательный процесс включаются активные формы проведения занятий с применением электронных образовательных ресурсов, деловых и ролевых игр, индивидуальных и групповых проектов, анализа производственных ситуаций, групповых дискуссий и т.п. в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся. Обучающимся оказывается консультативная помощь.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта,

	<p>группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
<p>основ здорового образа жизни</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>