

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования **19.02.10 ТЕХНОЛОГИЯ ПРОДУКЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ**

Организация-разработчик: ЧУПО «Костромской технологический техникум»
Разработчик: Клестова Т.А., преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **19.02.10 Технология продукции общественного питания.**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области технологии продукции общественного питания.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общий гуманитарный и социально-экономический 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося -324 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 162 часа; самостоятельной 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
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	160
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	162
- составление комплексов: - гигиенической гимнастики;	2
- разминочных упражнений по видам спорта;	6
- по развитию физических качеств;	8
ведение дневника самоконтроля;	10
- тренировочные занятия в спортивных секциях по видам спорта;	120
- составление индивидуальных программ физического развития;	8
- написание рефератов по видам спорта.	8
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, , самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		36	
Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	Содержание учебного материала	16	
	1 Физическая культура личности; физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования	8	1
	2 Эффективные и экономичные способы передвижений – ходьба, бег, кроссовый бег; инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры		2
	3 Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег и другое)		2
	4 Самоконтроль при занятиях бегом; ознакомление с различными программами ходьбы и бега		2
	Самостоятельная работа обучающихся	8	3
	1. Составление индивидуальной программы оздоровительного бега 2. Написание реферата «Долголетие и физическая культура»		
Тема 1.2. Кроссовый бег	Содержание учебного материала	20	
	1 Рациональная техника бега по пересеченной местности; основные элементы техники бегового шага	10	2
	2 Техника бега в гору и под гору		2
	3 Научить правильному дыханию и согласованности с движениями; повторный и интервальный бег		2
	4 Развитие специальной выносливости; равномерный бег на отрезках 500 – 1000м.		2
	5 Сдача контрольных нормативов на дистанциях: юноши – 3000м.; девушки – 2000м.		3
	Самостоятельная работа обучающихся	10	3
	1. Тренировка в кроссовом беге		
РАЗДЕЛ 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта		36	
Тема 2.1. Естественно-научные основы физической культуры	Содержание учебного материала	16	
	1 Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека в процессе активной двигательной деятельности. Комплексы упражнений для укрепления основных групп мышц	8	2
	2 Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Роль гигиенической гимнастики в общем режиме дня, общеразвивающие упражнения		2
	3 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Дневник самоконтроля.		2

	Комплексы упражнений для совершенствования осанки		
4	Взаимосвязь физической и умственной деятельности. Понятия утомления и восстановления. Дозирование нагрузки. Кроссовый бег по пересеченной местности		2
	Самостоятельная работа обучающихся	8	3
	1. Разработать дневник самоконтроля		
	2. Написание реферата «Здоровый образ жизни»		

Тема 2.2. Формирование важных умений и навыков в спортивной игре. Баскетбол - техника нападения	Содержание учебного материала	20	
	1 Характеристика игры в баскетбол, правила игры. Техника передвижений: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты	10	2
	2 Техника владения мячом: ловля мяча, передача разными способами; совершенствование приемов в игровой обстановке		2
	3 Ведение мяча, броски в корзину		2
	4 Развитие физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности		3
	5 Тренировочная игра. Сдача контрольных нормативов по технике нападения		3
	Самостоятельная работа обучающихся	10	3
	1. Занятия по избранным видам спорта		
	2. Разработать комплексы гигиенической гимнастики		
Раздел 3. Основы здорового образа жизни		72	
Тема 3.1. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни	Содержание учебного материала	8	
	1 Оздоровительные виды физической культуры; методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий с гигиенической и тренировочной направленностью	4	2
	2 Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями; Методы контроля за функциональным состоянием организма и физическим развитием		2
	Самостоятельная работа обучающихся	4	3
	1. Комплексы упражнений с оздоровительной направленностью		
2. Написание реферата «Основы физического самосовершенствования и самовоспитания»			
Тема 3.2. Лыжный спорт. Техника классических ходов	Содержание учебного материала	28	2
	1 Попеременный двухшажный ход, попеременный одношажный ход	14	2
	2 Одновременный одношажный ход,		2
	3 Бесшажный ход		2
	4 Слалом (стойка в аэродинамике); техника торможения «полуплугом» и «плугом», торможение в разворот на двух параллельных лыжах, разворот переступанием, разворот на 180 градусов махом		2
	5 Совершенствование всех видов передвижения на лыжах		2
	6 Сдача контрольных нормативов по лыжным гонкам: юноши 5км.; девушки 3км.		3
	7 Сдача контрольных нормативов на выносливость без учета времени: юноши 10км.; девушки 5км.		3
	Самостоятельная работа обучающихся	14	3
1. Лыжные прогулки, катание с гор			
Тема 3.3. Волейбол, техника игры в нападении	Содержание учебного материала	20	
	1 Характеристика игры в волейбол, правила игры; стойки и перемещения; передача мяча двумя руками сверху	10	2
	2 Прием мяча снизу; совершенствование передач в парах, четверках		2
	3 Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая		2

	4	Совершенствование изученных приемов в игровых ситуациях		2
	5	Тренировочная игра		3
		Самостоятельная работа обучающихся	10	3
		1. Занятия в избранном виде спорта		
Тема 3.4. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции		Содержание учебного материала	16	
	1	Рациональная техника бега в спринте, специальные беговые упражнения	8	2
	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции; повторный бег на различных отрезках		2
	3	Развитие скоростных качеств: интервальный бег, эстафетный бег		2
	4	Сдача контрольного норматива на 100м.		3
		Самостоятельная работа обучающихся	8	3
		1. Занятия в избранном виде спорта		
РАЗДЕЛ 4. Физические способности человека и их развитие			36	
Тема 4.1. Комплексное развитие физических качеств, их взаимосвязь и взаимозависимость		Содержание учебного материала	24	
	1	Физические качества и их комплексное развитие, круговая тренировка	12	2
	2	Силовые способности и их развитие		2
	3	Скоростные способности и их совершенствование		2
	4	Выносливость, её виды. Способы развития и оценки		2
	5	Гибкость и методы её совершенствования		2
	6	Координационные способности и пути их совершенствования		2
		Самостоятельная работа обучающихся	12	3
		1. Составление комплексов упражнений по развитию различных качеств; круговая тренировка 2. Написание реферата «Самостоятельные занятия физическими упражнениями»		
Тема 4.2. Легкая атлетика. Метание гранаты		Содержание учебного материала	16	
	1	Техника метания гранаты, её составляющие	8	2
	2	Правильный хват и выпуск снаряда, финальное усилие		2
	3	Бросковые шаги, способы отведения снаряда		2
	4	Тренировка в метании гранаты, сдача контрольного норматива по метанию		3
	Самостоятельная работа обучающихся	8	3	
		1. Тренировка в метании различных предметов 2. Написание реферата «Закаливание организма»		
РАЗДЕЛ 5. Основы физической и спортивной подготовки			68	
Тема 5.1. Физическая подготовка как часть физического и спортивного		Содержание учебного материала	12	
	1	Общая и специальная физическая подготовка, взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков	6	2
	2	Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура, объем и интенсивность		2
	3	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями		2
		Самостоятельная работа обучающихся	6	3

совершенствования	1. Оценивание личной физической подготовленности по тестам 2. Составление программы своего развития		
Тема 5.2. Баскетбол – техника защиты	Содержание учебного материала	20	
	1 Техника передвижений: стойки, бег, рывки, остановки, прыжки	10	2
	2 Техника овладения мячом и противодействия		2
	3 Совершенствование изученных приемов в игровых ситуациях		2
	4 Тренировочная игра		2
	5 Контрольная игра		3
	Самостоятельная работа обучающихся	10	3
	1. Занятия избранным видом спорта 2. Написание реферата «Основы физической и спортивной подготовки»		
Тема 5.3. Волейбол – техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	20	
	1 Стойки и перемещения; прием мяча снизу	10	2
	2 Блокирование; совершенствование в игровых ситуациях		2
	3 Атакующий удар; совершенствование в игровых ситуациях		2
	4 Тренировочная игра		2
	5 Контрольная игра		3
	Самостоятельная работа обучающихся	10	3
	1. Занятия избранным видом спорта 2. Написание реферата «Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом»		
Тема 5.4. Легкая атлетика – прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	16	
	1 Техника отталкивания и приземления в прыжках в длину; специальные прыжковые упражнения	8	2
	2 Подбор оптимального разбега; сочетание разбега с толчком		2
	3 Движения в фазе полета; специальные прыжковые упражнения		2
	4 Совершенствование техники прыжка в целом; прыжки на результат		3
	Самостоятельная работа обучающихся	8	3
	1. Занятия избранным видом спорта		
РАЗДЕЛ 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка		60	
Тема 6.1. Профессионально-значимые двигательные умения и навыки	Содержание учебного материала	12	
	1 Значение специальной психофизической подготовки к труду; профиограмма специалиста	6	1
	2 Средства профессионально-прикладной физической подготовки		2
	3 Контроль за эффективностью прикладной подготовки		2
	Самостоятельная работа обучающихся	6	3
	1. Методика корректирующей гимнастики для глаз 2. Методы регулирования психоэмоционального состояния 3. Составление профиограммы		

Тема 6.2. Совершенство- вание профессиональ- но значимых двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала		16	
	1	Комплексы производственной гимнастики; Релаксационные упражнения для снятия напряжения	8	2
	2	Предупреждение развития профессиональных заболеваний		2
	3	Повышение приспособляемости организма к условиям трудовой деятельности		2
	4	Использование различных видов спорта в профессиональной физической подготовке		3
	Самостоятельная работа обучающихся		8	3
1. Занятия избранными видами спорта				
Тема 6.3. Баскетбол – тактика игры	Содержание учебного материала		16	
	1	Индивидуальные тактические действия	8	2
	2	Групповые взаимодействия двух и трех игроков		2
	3	Командные действия		2
	4	Двусторонняя игра		3
	Самостоятельная работа обучающихся		8	3
1. Занятия избранным видом спорта				
Тема 6.4. Волейбол – тактические действия	Содержание учебного материала		16	
	1	Индивидуальные тактические действия	8	2
	2	Групповые тактические действия		2
	3	Командные тактические действия		2
	4	Двусторонняя игра		3
	Самостоятельная работа обучающихся		8	3
1. Занятия избранным видом спорта				
РАЗДЕЛ 7. Профилактичес- кие, реабилитацион- ные и восстановитель- ные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями			16	
Тема 7.1. Травмы и болезни в процессе спортивной и трудовой деятельности	Содержание учебного материала		16	
	1	Предупреждение травм и заболеваний в процессе занятий физической культурой	8	2
	2	Гигиенические требования к организации занятий		2
	3	Закаливание организма; средства и методы		2
	4	Восстановительные средства после умственных и физических нагрузок		2
	Самостоятельная работа обучающихся		8	3

	1. Написание рефератов «Закаливание организма», «Восстановление работоспособности после занятий		
	2. физической культурой», «Травмы и болезни в процессе спортивной деятельности»		
РАЗДЕЛ 8. Физическая подготовка к службе в армии и к действиям в экстремальных ситуациях	Содержание учебного материала	12	
	1 Физическая подготовка юношей		2
	2 Физическая подготовка девушек		2
	3 Сдача контрольных нормативов по физической подготовке к службе в армии		3
	Самостоятельная работа обучающихся	6	3
	1. Занятия по военно-прикладным видам спорта		
	Всего:	324	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, в том числе спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (место для стрельбы).

Оборудование спортивного зала:

- гимнастическая стенка;
- баскетбольные щиты;
- спортивная перекладина;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические кольца;
- гимнастические брусья;
- столы для настольного тенниса;
- стеллажи для хранения спортивного инвентаря;
- учебные стенды;
- аптечка.

Оборудование стадиона:

- беговые дорожки;
- сектор для прыжков в длину;
- сектор для длинных метаний.

Оборудование лыжной базы:

- стеллажи для хранения лыжного инвентаря;
- оборудованные места для переодевания.

Технические средства обучения:

- спортивный инвентарь: баскетбольные мячи, волейбольные мячи, волейбольная сетка, гимнастические маты, канат для перетягивания, гири, скакалки, обручи, спортивные гранаты, секундомер, свисток, рулетка, насос, ракетки для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса.
- музыкальный центр;
- телевизор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Барчуков И.С., Кикотя В.Я. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. М., ЮНИТИ, 2016 г.
2. Муллер А.Б. Физическая культура. Учебник и практикум для среднего профессионального образования. Люберцы, Юрайт, 2016 г.
3. Решетников И.В. Физическая культура. Учебник для студентов среднего профессионального образования. 2013 г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

2. <http://www.fismag.ru/> Сайт журнала Физкультура и спорт.
3. <http://oblsport44.ru/> Отдел по физической культуре и спорту Костромской области.

Дополнительные источники:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие Альфа- М, ИНФРА –М., 2012г.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник. М., 2014 г.
3. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. М., 2013г.
4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие. М., Кио Рус. 2013 г.
5. Гомельский В.А. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. Эксмо-Пресс, 2016 г.
6. Гонсалес С.Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» М., Росс университет дружбы народов, 2013 г.
7. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта – легкая атлетика. 2013 г.
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры. Учебник. М., 2008г.
9. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. М., ФКиС, 2009г.
10. Петрова В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. М., Кно Рус, 2013 г.
11. Терехина Р.Н., Венгерова Н.Н. Гимнастика. СПб., 2013 г.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., ФКиС, 2014 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, а также устного опроса по теоретическому и методико-практическому содержанию программы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	Тестирование Экспертная оценка на практическом занятии Наблюдение и экспертная оценка на методико-практическом занятии
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
Знания:	Устный опрос Экспертная оценка на практическом занятии
- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	
- основ здорового образа жизни.	