

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Саратовской области
«Саратовский колледж кулинарного искусства»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

программа подготовки специалистов среднего звена
для специальности естественнонаучного профиля
43.02.15. «Поварское и кондитерское дело»
на базе основного общего образования
с получением среднего общего образования

2017

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по учебной работе
ГАПОУ СО СККИ

_____/_____
_____/_____
« ____ » _____ 201__ г.
_____/_____
« ____ » _____ 201__ г.
_____/_____
« ____ » _____ 201__ г.
_____/_____
« ____ » _____ 201__ г.

ОДОБРЕНО на заседании цикловой
методической комиссии общеобразовательных
дисциплин

Председатель комиссии
_____/_____/_____
Протокол № ____, « ____ » _____ 201__ г.
Председатель комиссии/_____/_____/_____
Протокол № ____, « ____ » _____ 201__ г.
Председатель комиссии /_____/_____/_____
Протокол № ____, « ____ » _____ 201__ г.
Председатель комиссии /_____/_____/_____
Протокол № ____, « ____ » _____ 201__ г.
Председатель комиссии /_____/_____/_____

Составитель(и)
(автор):

Рецензенты:
Внутренний

Кетько Н.Е., методист ГАПОУ СО СККИ

Внешний

Рабочая программа учебной дисциплины
«**Физическая культура**» разработана на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта СПО по
специальности 43.02.15 «Поварское и
кондитерское дело» от 2 августа 2013г. № 798. и
примерной основной образовательной программы
среднего профессионального образования (ПООП
СПО, 2016 г.)

ОДОБРЕНО методическим советом колледжа
ГАПОУ СО СККИ

Протокол № ____, « ____ » _____ 201__ г.
Председатель _____/_____/_____
Протокол № ____, « ____ » _____ 201__ г.
Председатель _____/_____/_____
Протокол № ____, « ____ » _____ 201__ г.
Председатель _____/_____/_____
Протокол № ____, « ____ » _____ 201__ г.
Председатель _____/_____/_____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

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

Дисциплина цикла ОГСЭ.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Основы здорового образа жизни

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 205 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 164 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 41 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>205</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>164</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>6</i>
практические занятия	<i>158</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>41</i>
в том числе:	
<i>внеаудиторная самостоятельная работа</i>	<i>41</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифзачета</i>	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<i>Теоретическая часть</i>			
Раздел 1. Введение	Содержание учебного материала	6	1
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной внеаудиторной работы:. Физическая культура и спорт, история физической культуры. История развития Олимпийских игр	4	
<i>Практическая часть.</i>			
Раздел 2. Учебно-методический	Содержание учебного материала.	6	1
	1. Методика составления проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
	2. Массаж и самомассаж при физическом и умственном направлении.		
	3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. физические упражнения для коррекции зрения.		
	4. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		
	5. Методика определения профессионально-значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста, спортограмма и профессиограмма.		
	6. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки		
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной внеаудиторной работы:. Составление утренней, вводной и производственной гимнастики, составление спортграммы и профессиограммы.	6	
Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала.	40	2
	1. Техника бега на короткие дистанции.		
	2. Техника бега на средние дистанции.		
	3. Техника бега на длинные дистанции.		
	4. Техника эстафетного бега 4*100м		
	5. Техника прыжков в длину с разбега		
	6. Техника прыжков в высоту с разбега		
	7. Техника метания гранаты		
	8. Техника толкания ядра		
	9. Техника равномерного длительного бега.		
	10. Техника переменного длительного бега.		

	11. Техника повторного длительного бега.		
	12. Техника бега по пересеченной местности.		
	13. Техника бега по пересеченной местности с изменением темпа.		
	14. Техника бега по дистанции с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.		
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной внеаудиторной работы:. Составление комплексов УГ, сообщение об основах здорового образа жизни. Краткие сведения о развитии легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Роль и значение легкой атлетики в профессионально-прикладной подготовке студентов. Составление комплексов упражнений по легкой атлетике. Сообщение об основных требованиях к занятиям, чистоте, опрятности, бережном отношении к спортивной форме.	40	
Раздел 4. Плавание.	Содержание учебного материала.	24	2
	1. Техника плавания способом кроль на груди		
	2. Техника плавания способом кроль на спине		
	3. Техника плавания способом брасс		
	4. Техника стартовой подготовки		
Самостоятельная внеаудиторная работа. Тематика самостоятельной внеаудиторной работы:. Гигиена самостоятельных занятий. Спорт в физическом воспитании студентов. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной подготовки студентов.	24		
Раздел 5 Спортивные игры (баскетбол, волейбол).	Содержание учебного материала. (баскетбол)	24	2
	1. Техника игры в нападении (передвижения, ходьба, бег, прыжки, владение мячом).		
	2. Техника игры в защите (передвижение, овладение мячом и противодействия).		
	3. Тактика игры в нападении и защите.		
	(волейбол)		
	4. Техника игры в нападении (стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху, подачи мяча, атакующие удары).		
	5. Техника игры в защите (стойки, перемещения, прием, подачи, прием мяча снизу одной и двумя руками, блокирование).		
	6. тактика игры в нападении и защите		
Самостоятельная внеаудиторная работа. Тематика самостоятельной внеаудиторной работы:. Сообщение: Спортивные игры в системе физического воспитания и спорта. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки. Как родился всемирный праздник «Олимпийские игры», судейство соревнований.	24		
Раздел 6. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала.	24	2
	1. Техника переменных двухшажного хода.		
	2. Техника одновременных (бесшажный, одношажный) ходов.		
	3. Техника спусков, подъемов, торможения.		
	4. Техника перехода с одного хода на другой.		
Самостоятельная внеаудиторная работа. Тематика самостоятельной внеаудиторной работы:. Сообщения, доклад. Олимпийские игры современности. Оздоровительное прикладное значение лыжного спорта. Подготовка лыж к соревнованиям..	22		
Раздел 7.	Содержание учебного материала..	20	

Гимнастика.	1. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, прикладных		2
	2. Техника выполнения аэробных упражнений.		
	3. Техника выполнения упражнений художественной гимнастики.		
	Самостоятельная внеаудиторная работа. Тематика самостоятельной внеаудиторной работы:. Сообщения о оздоровительном значении гимнастики как виде спорта. Олимпийское движение: принципы, традиции, правила. Особенности личной гигиены занимающихся гимнастикой.	22	
Раздел 8. Виды спорта по выбору.	Содержание учебного материала.	18	2
	1. Техника элементов ритмичной гимнастики.		
	2. Техника элементов атлетической гимнастики.		
	Самостоятельная внеаудиторная работа. Тематика самостоятельной внеаудиторной работы:. Комплексы производственной гимнастики, УГ, физкультминуты, физкультпаузы. Гигиена самостоятельных занятий. Физическая подготовка как часть физического совершенствования. Влияние оздоровительных сил природы и гигиенические факторы как средство физического воспитания.	20	
	Всего:	205	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивный зал, тренажерный зал.

Оборудование учебного кабинета(спортивного зала): гимнастические скамейки, шведская лестница, гимнастический козел, гимнастические маты, теннисный стол, набивные, баскетбольные, волейбольные мячи, гири, гантели, бадминтонные ракетки, валанчики, скакалки, обручи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А.

«Физическая культура» учебник для уч-ся 10-11 кл., Москва «Просвещение» 2015г.

Дополнительные источники:

1. Железняк. Ю.Д, Минбулов В.М.,

«Теория и методика обучения предмету Физическая культура», Москва , 3 издание «Академия»,2013

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палетневич Р.Л., Пагадаев Г.И.,

«Физическая культура» учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений, 7 издание., испр., Москва, «Академия», 2014г.

3. Лях В.И., Любомирский, Л.ЕМейксон Г.Б.,

«Физическая культура» учебник для уч-ся 10-11 кл., Москва «Просвещение» 1998г.

4. Сирис П.З., Кабачков В.А.

«Профессионально-производственная направленность физического воспитания школьников», Москва «Просвещение» 2014г.

5. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов

«Теория и методика физического воспитания и спорта»,Москва «Академия» 2014г.

Интернет источники:

<http://www.koob.ru>, <http://www.lib.sportedu.ru>

pedsovet.org

www.rusedu.info

www.rusedu.net

www.rusedu.ru

www.school.edu.ru

www.uchportal.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Освоенные умения:</i>	
<ul style="list-style-type: none">Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	зачет
<i>Освоенные знания:</i>	зачет
<ul style="list-style-type: none">О роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека;Основы здорового образа жизни;	