ГБПОУ «СОСНОВСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

Утверждаю:
Зам. директора по УПР
_____ Н. В. Крутова
«25» мая 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 05 Физическая культура

р. п. Сосновское

Программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессиям подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

19.01.17 Повар, кондитер

Организация-разработчик: ГБПОУ «Сосновский агропромышленный техникум»

Разработчики:

Хлынов С.В. руководитель физического воспитания

Рабочая программа рассмотрена на заседании предметной цикловой комиссии ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ дисциплин и рекомендована к использованию в учебном процессе.

Протокол заседания предметной цикловой комиссии № 10 от 19.05.2016года

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
• **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
• **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	8
• **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	9
• **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	17
• **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	28

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

19.01.17 Повар, кондитер

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общие учебные дисциплины

Физическая культура - является основной формой физического воспитания студентов. В сочетании с другими формами – физкультурно - оздоровительными мероприятиями в режиме аудиторной и внеаудиторной работы, внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивной секции,) физкультурно- массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) – достигается основная цель физкультурного образования – формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладения знаниями, умениями и навыками физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
− приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
− формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятель- ности, эффективно разрешать конфликты;
− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
− патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
− готовность к служению Отечеству, его защите;
• метапредметных:
− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
− готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
− владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся 342- часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 171 час;

самостоятельной работы обучающихся 171- час

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	342
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
практические занятия	171
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	171
Индивидуальный проект Составление комплексов ОРУ	88 83
Промежуточная аттестация в форме: **зачета** в 1,3 семестрах **дифференцированного зачета** в конце 2,4 семестра	

1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ-ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Уровень усвоения
	Теоретические занятия		5	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		2	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		1	
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов.		1	
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		1	
Тема 1. Легкая атлетика	*Практические задания*		**8**	
1.1 Поддержка и укрепление здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия.	1	Техника безопасности по легкой атлетике, высокий и низкий старт.	1	
	2	Стартовый разгон , финиширование, бег 100 м.	1	1.2
	3	Равномерный бег на дистанции 2000м и 3000м	2	
	4	Эстафетный бег 4*100 4*400м	2	
	5	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	
	6	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	
Самостоятельная работа	7	Индивидуальный проект: 1)История развития легкой атлетики, 2)Марафонский бег, 3)Бег на короткие дистанции.	10	

Тема 2. Баскетбол		*Практические задания*	**12**	
2.1 Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности	1	Техника безопасности по баскетболу. Ловля и передача мяча	2	
	2	Ведение мяча, броски мяча в корзину	2	
	3	Вырывание и выбивание (приемы овладением мячом)	2	1.2
	4	Штрафные броски, трех очковые броски	2	
	5	Игра по упрощенным правилам	2	
	6	Игра по правилам, тактика нападения	2	
Самостоятельная работа	7	Индивидуальный проект:1)История развития баскетбола, 2)Правила соревнований, 3)Тактика игры.	10	
Тема 3. Гимнастика		*Практические задания*	**16**	
	1	Техника безопасности на занятиях по гимнастике, освоение техники общеразвивающих упражнений	2	
	2	Упражнение в паре с партнером. С гантелями. С мячами. С обручем	2	1.2
	3	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	4	
		Зачет	1	
	4	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	4	
	5	Общая Физическая Подготовка	4	
Самостоятельная	6	Составление комплекса	10	

работа		ОРУ Индивидуальный проект: 1) История развития гимнастики 2)Спортивная гимнастика 3)Акробатика.	10	
Тема 4. Лыжная подготовка		*Практические задания*	**8**	
4.1 Решает оздоровительные задачи, Задачи активного отдыха.	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом, овладение техникой лыжных ходов	2	
	2	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	2	1.2
	3	Преодоление подъемов и препятствий	2	
	4	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5км (юноши)	2	
Самостоятельная работа	6	Индивидуальный проект: 1) История развития лыж, 2)Лыжный спорт: перспективы развития 3)Биатлон - как один из основных видов Зимних олимпийских игр 4)Техника лыжных ходов. Составление комплексов ОРУ	10 10	
Тема 5. Волейбол		*Практические задания*	**18**	
	1	Техника безопасности по волейболу, исходное положение (стойки) перемещения	2	
	2	Передача мяча двумя руками сверху, подачи,	2	
	3	Прием мяча двумя руками снизу	2	1.2
	4	Подача, нападающий удар	2	
	5	Прием мяча одной рукой с падением вперед и	2	

		последующим скольжением на груди-животе		
	6	Блокирование, тактика нападения	2	
	7	Правила игры, тактика защиты	2	
	8	Игра по упрощенным правилам волейбола	2	
	9	Сдача учебных нормативов	2	
		Учебно-методическое занятие		
	10	Составление и проведение комплекса упражнений по спорт. играм	2	
Самостоятельная работа	11	Индивидуальный проект: 1)История волейбола, 2)Правила волейбола, 3)Техника передачи двумя руками сверху, 4)Техника передачи двумя руками снизу.	10	
Тема 1. Легкая атлетика		*Практические задания*	**8**	
1.1 Поддержка и укрепление здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия.	1	Бег 100м, 200 м.	2	
	2	Равномерный бег на дистанции 2000м и 3000м	2	
	3	Прыжки в длину способом» согнув ноги».	2	
	4	Метание гранаты	2	
Самостоятельная работа	5	Составление комплекса ОРУ	20	
Дифференцированный зачет			**2**	
		ИТОГ: практические занятия	80 90	

Второй курс обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельные работа обучающихся.		Объем часов	Уровень усвоения
1	2		**3**	4
	Теоретические занятия		**3**	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		1	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		1	
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов.		1	
Лёгкая атлетика		*Практические задания*	**16**	
Раздел 1	1	Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики, характеристика видов легкой атлетики.	2	
	2	Кроссовый бег.	2	1.2
	3	Бег на короткие дистанции.	2	
	4	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	
	5	Низкий старт, стартовый разгон финиширование.	2	
	6	Бег на средние дистанции.	2	1.2
	7	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	2	
	8	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	2	
Самостоятельная работа	9	Индивидуальный проект: 1)Прыжки в длину с разбега, 2)Метание гранаты, диска, копья, мяча, 3)Толкание ядра, 4)Барьерный бег.	10	
Баскетбол		*Практические задания*	**14**	
Раздел 2	1	Основы техники и тактики игр в баскетбол	2	

	2	Перемещение и стойки: бег с максимальной скоростью от 5 до 30м. размерными способами (лицом, спиной вперед, правым, левым оком вперед)	2	
	3	Передача и ловля мяча: двумя руками сверху, в стену на месте, изменяя высоту касания мяча и расстояние от стены, перемещение мяча в стену с поворотом.	2	
	4	Бросок мяча в корзину	2	
	5	Штрафной бросок	2	
	6	Учебная игра	4	
		Зачет	**1**	
Самостоятельная работа	7	Индивидуальный проект: 1)Правила и жесты судей, 2)Техника передач мяча, 3)Техника броска по кольцу. Составление комплекса ОРУ	8 13	
Лыжная подготовка		*Практические задания*	**14**	
Раздел 4	1	Методика обучения одновременному безшажному ходу	4	
	2	Методика обучения попеременному двухшажному ходу	4	
	3	Техника подъемов (скользким бегом, ступенчатым шагом, «полуелочкой» , «елочкой» , «лесенкой»)	2	1.2
	4	Прохождение учебной дистанции от 3 до 5 км.	4	
Самостоятельная работа	5	Составление комплекса ОРУ	20	
Волейбол		*Практические задания*	**22**	
Раздел 5	1	Основы техники и тактики игры в волейбол, в защите.	2	
	2	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	2	1.2

	3	Нападающий удар: прямой нападающий удар	4	
	4	Передача мяча на заданную высоту, двумя руками сверху в прыжке.	2	
	5	Перемещение и стойки на отрезках 3м с предельной скоростью по направлению к сетке, от сетки, вдоль сетки.	2	
	6	Передача мяча двумя руками снизу	4	
	7	Учебная игра.	4	
		Учебно-методическое занятие		
	8	Составление и проведение комплекса упражнений по спортивным играм	2	
Самостоятельная работа	9	Индивидуальный проект: 1)Блокирование как один из технических элементов в волейболе 2)Нападающий удар как один из технических элементов в волейболе 3)Техника верхней прямой подачи 4)Техника нижней прямой подачи.	20	
Гимнастика		*Практические задания*	**8**	
Раздел 6	1	Влияние физических упражнений на организм человека, техника безопасности на уроках гимнастики.	2	
	2	Прыжки через козла в ширину h=120	2	
	3	Стойка на голове и руках силой (с помощью)	2	
	4	Кувырок в перед, назад (повтор техники)	2	
		Учебно-методическое занятие		
	5	Составление и проведение комплекса упражнений по гимнастике	2	

Легкая атлетика		*Практические задания*	**10**	
Раздел 7	1	Метание гранаты	4	
	2	Бег на короткие дистанции	2	
	3	Кроссовая подготовка	4	
Самостоятельная работа	4	Составление комплекса ОРУ	10	
Дифференцированный зачет			**1**	
		ИТОГО: практические занятия Самостоятельная работа	**81** **91**	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требу

ет наличия учебного кабинета, спортивного зала; тренажерного зала; стадиона.

Оборудование учебного кабинета: Гимнастические снаряды, лыжный инвентарь, мячи для спортивных игр.

Оборудование тренажерного зала: тренажеры на все группы мышц.

Оборудование стадиона: футбольное поле, спортивный городок, беговая дорожка, сектор для метания и прыжков в длину.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники: Физическая культура. : В. И. Лях, А. А. Зданевич. М. : Просвещение, 2013. - 237с.

Физическая культура: Учебное пособие для студентов сред. Проф. Учеб. Заведений. - М. : Мастерство, 2012. – 152 с. Решетников Н. В. Кислицын Ю. Л.

Дополнительные источники: Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов. – 5-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2011. – 480 с.

Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. ; М. : Издательский центр «Академия», 2012. – 400 с.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий , тестирования, а также выполнения самостоятельной работы.

Результаты обучения **(освоенные умения, усвоенные знания)**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов: • **личностных:** − готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; − сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; − потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; − приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности; − формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе це- ленаправленной двигательной	Зачёт; Уроки сдачи учебных нормативов.

активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; − готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; − способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; − способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; − формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; − принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью; − умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; − патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	

− готовность к служению Отечеству, его защите; • **метапредметных:** − способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; − готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; − освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; − готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; − формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; − умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники	

безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; **• предметных:** − умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; − владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; − владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; − владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; − владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	