

Автономное образовательное учреждение высшего образования
Ленинградской области
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологии»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.05 Физическая культура
для специальности
19.02.10 Технология продукции общественного питания

Гатчина
2017г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 19.02.10 Технология продукции общественного питания

Организация – разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий».

Разработчики:

Коротченко С.А., преподаватель физической культуры

Рассмотрено на заседании методической комиссии,

Протокол № 1 от «26» августа 2017 г.

Председатель методической комиссии



М.А. Грошева

Согласовано

Директор
ЧОУ «Первая Академическая
гимназия г. Гатчины»



О.И.Зиновьева

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1.Область применения учебной программы

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

1.2.Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОУД.05 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательной подготовки специалистов среднего звена (ОПССЗ) в разделе базовых дисциплин в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

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

Рабочая программа дисциплины ОУД.05 Физическая культура ориентирована на достижение следующих целей:

- 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;
- овладение 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.

Общими задачами выступают:

- развитие основных физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- укрепление здоровья организма человека;
- подготовка к профессиональной деятельности;
- воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студентов 176 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки 117 часов; самостоятельной работы 59 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)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	117
Самостоятельная работа студентов	59
Итоговая аттестация – экзамен	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 2	Легкая атлетика	38+16=54	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. 2. Совершенствование техники бега на 30м с хода, бега на 30,60, 100,200 и 400м с высокого и низкого старта . 3. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-50м. 4. Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 и 4x400м. 	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	2
	<p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 	<p>2</p> <p>2</p>	
Тема 2.2 Прыжок в длину с разбега	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков. 2. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием, полета в шаге, приземления прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Прыжок в длину с пяти, семи беговых шагов и полного разбега. Развитие скоростно - силовых качеств. 	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
	<p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Выполнение упражнений силовой направленности: приседания 30 с, выпрыгивания из упора присев 10 раз, присед на правой (левой) ноге с опорой -10 раз. 	<p>2</p>	
Тема 2.3 Бег на средние и длинные дистанции	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. 	<p>4</p>	2
	<ol style="list-style-type: none"> 2. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000, 15000м. 	<p>4</p>	2
	<ol style="list-style-type: none"> 3. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши). 	<p>4</p>	2
	<ol style="list-style-type: none"> 4. Развитие специальной и общей выносливости. 	<p>4</p>	2
	Оценка уровня физической подготовленности	-	

1	2	3	4
	<p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега 	<p>4</p> <p>4</p>	
<p>Тема 2.4 Метание в цель и на дальность</p>	<ol style="list-style-type: none"> Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо», метание малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов. Совершенствование техники метания гранаты 550г (девушки) и 700г (юноши) с места, с разбега в 6-8 шагов. 	<p>4</p> <p>4</p>	<p>2</p> <p>2</p>
	Оценка уровня физической подготовленности	-	
	<p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине. 	<p>2</p>	
Раздел 3	Гимнастика	26+11=37	
<p>Тема 3.1 Строевые упражнения</p>	<ol style="list-style-type: none"> Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте: поворотов направо, налево, кругом; размыкания от первого и от середины и обратно. Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в движении. Совершенствование техники движения в обход, по диагонали, по кругу, противоходом, «змейкой», остановки группой в движении. 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>

1	2	3	4
Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения	1. Стойки: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка ноги врозь правая (левая) вперед, широкая стойка, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, упражнения для мышц шеи: повороты головы, наклоны, круговые движения.	2	2
	2. Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения.	12	2
	3. Упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения.	1	2
	4. Упражнения для мышц ног: приседы, выпады.	1	2
	5. Упражнения в положении сидя и лежа.	1	2
	6. Упоры: упор присев, упор лежа.	1	2
	7. Раздельный и поточный способы проведения ОРУ.	1	2
	8. Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером.	2	2
	9. ОРУ в форме ритмической гимнастики.	1	2
	Самостоятельная работа 1. Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно. 2. Уметь проводить ОРУ раздельным способом с группой студентов.	2 2	
Тема 3.3 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	1	2
	2. Упражнения для коррекции зрения.	1	1
	3. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	1
	Самостоятельная работа 1. Составить комплексы вводной и производственной гимнастики. 2. Уметь проводить с группой студентов.	2 2	
Тема 3.4 Упражнения атлетической гимнастики	1. Упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей , на тренажерах.	2	
	2. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	4	
	Оценка уровня физической подготовленности		
	Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений с гантелями, резиновыми амортизаторами.	3	

1	2	3	4
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Выполнение упражнений ОФП: поднятие туловища из положения лежа на спине и на животе.</p>	2	
<p>Тема 4.4 Нападающий удар. Тактика игры в нападении</p>	<p>1. Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение техники нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу.</p> <p>2. Тактика игры в нападении: нападающий удар прямой по ходу (из зон 2,4), с переходом. Учебная игра.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>1</p> <p>1</p>
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднятие туловища, подтягивание, сгибание рук в упоре лежа.</p>	2	
<p>Тема 4.5 Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите</p>	<p>1. Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике одиночного и группового блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.</p>	2	1
	Оценка уровня физической подготовленности		
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднятие туловища, подтягивание, сгибание рук в упоре лежа.</p>	2	

1	2	3	4
Раздел 5	Спортивные игры Баскетбол	21+10=31	
Тема 5.1 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	1. Техника безопасности игры. Правила игры. Передвижения в стойке игрока. Остановки в два шага и прыжком. Повороты на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной руками. Передачи мяча двумя и одной руками. 2. Совершенствование техники передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. 3. Совершенствование в технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в технике ловле высоколетающего мяча, в прыжке, мячей летящих с различных направлений и с различной скоростью. 4. Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.	2 2 2 1	2 2 2 2
	Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку 30 с.	2	
Тема 5.2 Ведение мяча	1. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. 2. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача.	1 1	2 1
	Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа.	2	

1	2	3	4
Тема 5.3 Броски мяча в корзину	1. Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски. Совершенствование в технике бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. 2. Совершенствование в технике бросков мяча в корзину в прыжке одной и двумя руками от головы без сопротивления и с сопротивлением противника. 3. Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага- броска. Совершенствование в технике штрафных бросков: от груди, от головы.	2 2 2	2 2 2
	Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе.	2	
Тема 5.4 Техника защиты	1. Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Совершенствование в технике приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование в технике защиты: перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.	2	1
	Самостоятельная работа 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.	2	
Тема 5.5 Техника нападения	1. Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры. 2. Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Отработка коллективных действий в нападении: постепенное нападение, быстрый прорыв. Учебные игры.	2 2	2 2
	Оценка уровня физической подготовленности		

1	2	3	4
	Самостоятельная работа 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.	2	
Раздел 7	Лыжная подготовка	6+12=18	
Тема 7.1 Техника перемещения и ходы	1. Отработка техники перемещения двухшажным ходом, перемещением четырехшажным ходом.	2	2
	Самостоятельная работа студентов 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2 2	
Тема 7.2 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	1. Отработка техники спуска разными способами. 2. Отработка техники поворотов "переступанием".	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2 2	
Тема 7.3 Техника одновременных лыжных ходов	1. Отработка техники одновременного безшажного хода, одновременного одношажного хода.	2	2
	Самостоятельная работа студентов 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2 2	

1	2	3	4
	Экзамен по всем разделам программы	-	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в т. ч.:	117	
	теоретические занятия	-	
	практические занятия	117	
	Самостоятельная работа студентов	59	
	Всего:	176	

Контроль осуществляется на основе выделения трех уровней, последний из которых соответствует уровню сформированности предметных компетенций студентов.

Первый (1) уровень соответствует знаниям-знакомствам. На этом уровне студенты должны среди нескольких явлений, понятий и т.д. правильно найти то понятие, которое им предъявлено для узнавания.

Второй (2) уровень - студенты самостоятельно должны воспроизвести определение, характеризующее это понятие и уметь использовать его при выполнении упражнений в стандартных ситуациях.

Третий (3) уровень - студенты не только знают понятие, но и умеют использовать его при выполнении упражнений в нестандартных ситуациях.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованные раздевалки, душевые для юношей и девушек.

Спортивное оборудование: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, брусья, бревно, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на ботиночном креплении, теннисные столы и ракетки, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, тренажёры, боксёрская груша, гантели, штанга, оборудование для силовых упражнений; секундомеры, мячи для тенниса.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и лыжни для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- электронный учебно-методический комплекс, который включает рабочие программы, методические указания и рекомендации студентам, а также рекомендуемые контрольные тесты для оценки функционального состояния организма.

- видеопроектор
- экран проекционный
- музыкальный центр
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

[Бароненко В. А.](#) Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=417975>

Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2018. - 181 с. - СПО. <https://www.book.ru/book/919382>

Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва: КноРус, 2018. - 256 с. - СПО. <https://www.book.ru/book/926242>

Интернет-ресурсы

<https://www.book.ru/book/918488>: Физическая культура: учебник/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - Москва: КноРус, 2017 - 256 с. – СПО,
<https://znanium.com/catalog.php?bookinfo=180800>: Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.

Дополнительная литература, нормативно-правовые документы

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.,

Физическая культура : учебник / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. - Москва: КноРус, 2016. – 214 с. – СПО,

Барчуков И.С. Физическая культура. - М., 2003.

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

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. - М., 2002,

Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.

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 студентами индивидуальных заданий, подготовки и защиты рефератов

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- наблюдение за деятельностью студентов на протяжении изучения темы 1.1 дисциплины; - оценка качества выполнения практических работ. - оценка качества выполнения заданий к самостоятельной работе выборочно.
Знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	- оценка качества сформированных знаний студента при проведении устного опроса по теме 1; - проверка конспектов лекций по теме 1; - наблюдение за качеством работы студента на занятиях по теме 1.
основы здорового образа жизни	- оценка качества знаний при выполнении студентами практических работ, самостоятельных работ; - наблюдение за качеством выполнения работы студента на практических занятиях.

Пропущено и
принято 18 листов

Зар. УМО

[Handwritten signature]

