

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОСКОВСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ ИМ. Г.Н. АЛЬТШУЛЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

19.02.10 Технология продукции общественного питания

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

Общеобразовательных дисциплин

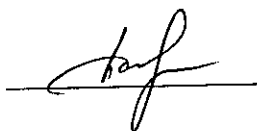
Протокол № 1

от «30» 08 20 21 г.

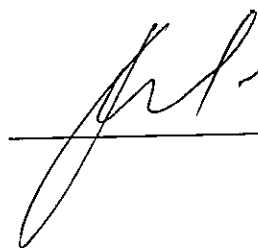
Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования

19.02.10 Технология продукции
общественного питания

Председатель цикловой комиссии

 /Паркина Н.В..

Заместитель директора по учебной
работе

 /Кондратьев К.М.

Составитель: Абраменко М.Н., руководитель физ.воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1 Область применения примерной программы:

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работника.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирования таких общечеловеческих ценностей как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

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

Целями курса «Физическая культура» является:

- укрепление здоровья, воспитание всесторонне развитой личности выпускника;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;

- 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;

- обучение минимуму знаний из области медицины, гигиены, методике ФВ и спортивной тренировке;

- воспитание устойчивого интереса к спортивным занятиям;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий;

- содействие овладению профессиональными навыками.

Основными задачами курса являются:

- формирование всех основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости, повышение уровня общей работоспособности студентов;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- обучение умениям самостоятельных и семейных занятий различными видами спортивных движений;

- повышать устойчивость организма студентов к физическим нагрузкам, стрессоустойчивость;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного мировоззрения;

- воспитание морально-волевых качеств личности студентов.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *должен уметь:*

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для:

- укрепления здоровья;
- жизненных целей;
- профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *должен знать*:

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

- основы здорового образа жизни.

Будущий специалист *должен обладать* общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК. 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

| | |
|---|---------------------------|
| Максимальной учебной нагрузки обучающегося | – 324 часов, в том числе: |
| обязательной аудиторной нагрузки обучающегося | – 162 часов; |
| самостоятельной работы обучающегося | – 162 часов. |

2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины

1.1 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: | |
| лекций | 18 |
| практические занятия | 144 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 162 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Введение. Физические способности человека и их развитие | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по дисциплине «Физическая культура» | 2 | 2 |
| | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 2 | |
| | Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). | 2 | |
| | Физическое совершенствование. | 2 | |
| | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа:</i> Реферат по теме «ЗОЖ», «Распорядок дня», «Правильное питание», «Вредные привычки». | 14 | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | |

| | | | |
|---|--|----|---|
| | | 50 | |
| Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов | Ознакомление с техникой выполнения. Техника высокого и низкого стартов. | 4 | 2 |
| | <i>Практическое занятие:</i> Специально-беговые упражнения бегуна. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. | 6 | |
| | <i>Самостоятельная работа:</i> Реферат по теме «Легкая атлетика» | 6 | |
| Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции | Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | 2 | 2 |
| | <i>Практическое занятие:</i> Техника бега на короткие и средние дистанции. | 6 | |
| | <i>Самостоятельная работа:</i> Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике. | 30 | |
| Тема 1.3. Техника прыжка | Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления. | | |

| | | | |
|------------------------------------|--|----|---|
| в длину с разбега | | 2 | 2 |
| | <i>Практическое занятие:</i> Техника прыжка в длину с разбега. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления. | 4 | |
| Тема 1.4. Техника эстафетного бега | Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. | 2 | 2 |
| | <i>Практическое занятие:</i> Техника эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега. | 6 | |
| | <i>Самостоятельная работа:</i> Посещение спортивных секций. | 40 | |
| Раздел 2. Эстетическая гимнастика | | 26 | |
| Тема 2.1. Строевые упражнения | <i>Практическое занятие:</i> Строевые приемы на месте: - перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно; - перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. - перестроение из 1 шеренги в 3, 4 «уступом» и обратно; - движение в обход, остановка группы в движении; - движение по диагонали, противходом, «змейкой», пор кругу; - перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в | | |

| | | | |
|---|---|----|---|
| | движении; - размыкание приставными шагами, по распоряжению. | 4 | |
| | <i>Самостоятельная работа:</i> Реферат по теме «Гимнастика» | 2 | |
| Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения | <i>Практическое занятие:</i> Техника «Обще развивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ: - основные и промежуточные положения прямых рук; - основные положения согнутых рук; - основные стойки ногами; - наклоны, выпады, приседы; - упражнения сидя и лежа; Поточный способ проведения ОРУ. | 6 | |
| | <i>Самостоятельная работа:</i> Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. | 15 | |
| Тема 2.3. Техника акробатических упражнений | Ознакомление с техникой акробатических упражнений. | 2 | 2 |
| | Изучение техники акробатических упражнений. | 2 | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Техника акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники | | |

| | | | |
|---|---|----|---|
| | акробатических упражнений. | 8 | |
| | <i>Самостоятельная работа:</i> Реферат по теме «Гимнастика» | 2 | |
| Раздел 3. Атлетическая гимнастика | | 23 | |
| Тема 3.1. Развитие силы | <i>Практические занятия:</i> Упражнения на тренажерах: - развитие мышц плечевого пояса; - развитие мышц спины; - развитие мышц брюшного пресса; - развитие мышц ног. | 23 | |
| | <i>Самостоятельная работа:</i> <i>Посещение секции</i> | 35 | |
| Раздел 4. Лыжная подготовка | | 36 | |
| Тема 4.1. Техника передвижения на лыжах | Техника передвижения на лыжах. | 2 | 2 |
| | Ознакомление с техникой передвижения классическим и коньковым стилями. | 2 | |

| | | | |
|--|---|----|---|
| | <i>Практические занятия:</i> Техника попеременного двухшажного хода. Передвижение классическим и коньковым стилями. | 4 | |
| | <i>Самостоятельная работа:</i> Реферат по теме «Лыжная подготовка» | 2 | |
| Тема 4.2. Техника горнолыжной подготовки | Ознакомление с горнолыжной подготовкой. | 2 | 2 |
| | Техника горнолыжной подготовки. | 2 | |
| | <i>Практические занятия:</i> Техника спусков и подъемов. Торможение плугом, полу плугом, экстренное торможение. Совершенствование техники спусков и подъемов, торможения плугом, полу плугом, экстренного торможения. | 6 | |
| Тема 4.3. Прохождение дистанции | Ознакомление с техникой прохождения дистанции. | 2 | 2 |
| | <i>Практические занятия:</i> Прохождение дистанции 3, 5, 10 км. | 6 | |
| | <i>Самостоятельная работа:</i> Участие в соревнованиях по лыжам. | 12 | |

| | | | |
|---|---|----|---|
| Раздел 5. Спортивные игры. Настольный теннис | | 34 | |
| Тема 5.1. Правила игры. Техника подачи, приема мяча | Изучение правил игры. | 2 | 2 |
| | Изучение азиатской и европейской хватки ракетки. | 2 | |
| | <i>Практические занятия:</i> Совершенствование техники подачи. Техника толчка, наката слева, справа. | 4 | |
| Тема 5.2. Технические приемы | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники подрезки, подставки. Обучение техники топ спина. Сквош в парах. | 6 | |
| Тема 5.3. Учебная игра | <i>Практические занятия:</i> Двухсторонняя учебная игра. Совершенствование тактико-технических действий. | 4 | |
| Тема 5.4. Спортивные игры | <i>Практические занятия:</i> Технико-тактические действия в спортивных играх | 4 | |
| | <i>Самостоятельная работа:</i> | | |

| | | | |
|-------|--------------------------|-----|--|
| | Участие в соревнованиях. | 10 | |
| ВСЕГО | | 324 | |

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

1. спортивный зал
2. открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
3. тренажерный зал
4. теннисный зал.

Технические средства обучения:

музыкальный центр

видеоплейер

телевизор

фотоаппарат

видеокамера

аудио-видео записи

инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, лыжный инвентарь, скакалки, гимнастические маты).

Реализация программы дисциплины должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным, преподаватели должны проходить стажировку в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Источники

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 30.04.2021)
2. Пулов Е.А. Физическая культура и массовый спорт – здоровье нации. - //Спорт, экономика, право, управление. 2011, № 2
3. Дырда С.Г. Административно-правовое регулирование реализации прав граждан на занятие физической культуры и массовым спортом на муниципальном уровне. - //Административное и муниципальное право, 2010, № 12.

Основная литература

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палетневич Р.Л., Пагадаев Г.И. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. - М.: Академия, 2016.
2. Кислицын Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л., Физическая культура, издание 19-е, 2018.
3. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура: учебник для уч-ся 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2015
4. Дубровский В.И. Спортивная физиология. Учебник для ССУЗов и ВУЗов. – М.: Владос, 2015
5. Смирнов В. М., Дубровский В. И. - Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2019.
6. Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика. – М.: Академия, 2019

Дополнительная литература

1. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2018
2. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Наука, 2015
3. Коваленко Т.Г. Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб. Пособие. – Волгоград: ГУ, 2018
4. Полиевский С.А. Физкультура и профессия. – М.: Дрофа, 2016
5. Железняк В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: Академия, 2015
6. Колбанов В.В. Валеология. – СПб.: 2019
7. Яковлев Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта. – М.: Академия, 2016
8. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание. – СПб.: 28

Интернет источники:

www.lib.sportedu.ru

pedsovet.org

www.rusedu.ru

www.school.edu.ru

www.uchportal.ru

www.e-learning.tspk-mo.ru

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| Умения: | |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов) |
| Знания: | |
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. | Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов) |