

Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Игарский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании
Методического совета
Протокол № 10 от 15.05.2020
Председатель Методического совета
Харченко И.В. И.В. Харченко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе среднего профессионального образования – по программе
подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОДБ.06 Физическая культура, и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259). И на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 382 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Организация-разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Игарский многопрофильный техникум» (далее – КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»)

Разработчики:

Харченко Ирина Вячеславовна, методист КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Сороковикова Ирина Владимировна, преподаватель физической культуры КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Рассмотрена на заседании Методического совета КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум» протокол № 10 от 15 мая 2020 года

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОДБ.06 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии **43.01.09 Повар, кондитер** по укрупненной группе профессий **43.00.00 Сервис и туризм**

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.

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 171 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	171
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
теоретическое занятие	5
практические занятия	166
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Итоговая аттестация в форме экзамена	

Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.		1	
Тема 1.1. Физическая культура	Содержание учебного материала	1	
	Физическая культура в профессиональной деятельности. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	1	1
Раздел 2.	Легкая атлетика	14	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	6	3
	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10м. Техника разгона, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250,500 метров и челночном беге. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1	2
	Практические занятия	5	
	Специальные беговые упражнения на скорость	1	
	Обучение техники низкого старта. Отработка старта, финиша.	2	
	Совершенствование техники челночного бега 3x10м.	2	
	Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции.	1	

	Сдача контрольных нормативов	1	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	8	3
	Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольные упражнения в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).	1	1
	Практические занятия	7	
	Совершенствование физических качеств в беге	2	
	Обучение техники высокого старта, стартовый разгон.	2	
	Развитие скоростной выносливости в беге	2	
	Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции	1	
	Сдача контрольных нормативов	1	
Раздел 3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	5	
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	5	
	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Инструктаж по ТБ на уроках атлетической гимнастики.	1	1,2
	Практические занятия	4	
	Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.).	2	

	Совершенствование техники отжимания.		
	Разучивание подъема силой в упор на перекладине. Учет техники в выходе силой на перекладине.	2	
	Сдача контрольных нормативов	1	
Раздел 4	Гимнастика с основами акробатики	30	
	Содержание учебного материала	20	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоления препятствий. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	2,3
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1	2,3
	Практические занятия	18	
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом	1	
	Первая помощь при травмах и обморожениях	1	
	Разучивание техники попеременных лыжных ходов.	2	
	Обучение техники преодоления подъемов и препятствий.	2	
	Элементы тактики лыжных гонок	2	

	Обучение правилам соревнований	1	
	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).	9	
Тема 4.2. Акробатика	Содержание учебного материала	10	3
	Кувырки, березка, стойка на руках, упражнения в парах.	1	1,2
	Практические занятия	9	
	Разучивание техники стойки на руках.	2	
	Совершенствование техники кувырков	2	
	Разучивание подъема махом назад на параллельных брусьях.	2	
	Совершенствование акробатических элементов в комбинации.	4	
Раздел 5	Спортивные игры	25	
Тема 5.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	12	
	Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойка защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр.	1	1,2
	Практические занятия	11	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча	1	
	Совершенствование техники бросков по кольцу	3	

	Обучение тактическим действиям игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол.	3	
	Обучение тактическим действиям игроков в защите. Учебная игра в баскетбол.	2	
	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола.	2	
Тема 5.2. Волейбол	Содержание учебного материала	13	3
	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	1	1,2
	Практические занятия	12	
	Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. Учебная игра в волейбол.	2	
	Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра в волейбол.	3	
	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	3	
	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола.	4	
	Зачет по спортивным играм	2	
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.		1	

Тема 1.1. Физическая культура в ПУ	Содержание учебного материала	1	
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	1,2
Раздел 2.	Легкая атлетика	17	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	8	3
	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10м. Техника разгона, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250,500 метров и челночном беге. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1	2
	Практические занятия	7	
	Специальные беговые упражнения на скорость	1	
	Обучение техники низкого старта. Отработка старта, финиша.	2	
	Совершенствование техники челночного бега 3x10м.	2	
	Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции.	2	
	Сдача контрольных нормативов	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	8	3
	Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольные упражнения в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).	1	1,2

	Практические занятия	7	
	Совершенствование физических качеств в беге	2	
	Обучение техники высокого старта, стартовый разгон.	2	
	Развитие скоростной выносливости в беге	2	
	Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции	1	
	Сдача контрольных нормативов	2	
Раздел 3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	9	
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	9	
	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Инструктаж по ТБ на уроках атлетической гимнастики.	1	2,3
	Практические занятия	8	
	Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.). Совершенствование техники отжимания.	4	
	Разучивание подъема силой в упор на перекладине. Учет техники в выходе силой на перекладине.	4	
	Сдача контрольных нормативов	2	
Раздел 4	Гимнастика с основами акробатики	33	

	Содержание учебного материала	20	
Тема 4. 1.Лыжная подготовка	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоления препятствий. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	2,3
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1	2,3
	Практические занятия	18	
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом	2	
	Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	Разучивание техники попеременных лыжных ходов.	2	
	Обучение техники преодоления подъемов и препятствий.	1	
	Элементы тактики лыжных гонок	1	
	Обучение правилам соревнований	1	
Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	9		
Тема 4.2. Акробатика	Содержание учебного материала	13	3
	Кувырки, березка, стойка на руках, упражнения в парах.	1	1,2
	Практические занятия	12	

	Разучивание техники стойки на руках.	2	
	Совершенствование техники кувырков	4	
	Разучивание подъема махом назад на параллельных брусьях.	2	
	Совершенствование акробатических элементов в комбинации.	4	
Раздел 5	Спортивные игры	24	
Тема 5.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	11	1,2
	Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойка защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр.	1	1,2
	Практические занятия	10	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча	2	
	Совершенствование техники бросков по кольцу	2	
	Обучение тактическим действиям игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол.	2	
	Обучение тактическим действиям игроков в защите. Учебная игра в баскетбол.	2	
	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола.	2	
Тема 5.2. Волейбол	Содержание учебного материала	13	3
	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	1	1,2

	Практические занятия	12	
	Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. Учебная игра в волейбол.	2	
	Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра в волейбол.	3	
	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	3	
	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола.	4	
	зачет	2	
	Всего:	171	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

1. Мячи: волейбольные, баскетбольные;
2. Скакалка;
3. Обручи;
4. Шведская лестница;
5. Гимнастические маты.

Технические средства обучения: секундомер, фотоаппарат.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И., Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования «Академия», 2013. – 176 с.
- Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования «Академия», 2018. – 320 с.

Дополнительный источник:

- Блеер А.Н., Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., Терминология спорта: толковый словарь-справочник. М. 2010г.
- Бутин И. М. Лыжный спорт: Учебн. пособие для студ. Высш. Пед. Учеб.заведений. – М: Издательский центр «Академия», 2008. – 348с.
- Гик Е.Я., Гупало Е.Ю., Популярная история спорта М. 2009г.
- Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры.под. редакцией М. Л. Украна и А. М. Шлемина. М., «Физкультура и спорт», 2009. – 422с.
- Желеняк Ю.Д., Юный волейбол М. 2008г.
- Игнашенко А.М. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт. 2008. – 159с.
- Марков А.М. Лёгкая атлетика. М.; Просвещение, 2008. – 186с.
- Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. выс. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский: - 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия»,2010. – 356с.

- Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений – М.: «Высшая школа»
 - Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 77с.
 - Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. –М.: Физкультура, образование и наука, 2008. – 274с.
1. www.wmdow.edu.ru
 2. www.mgau.ru
 3. www.kn.kture.kharkov.ua
 4. www.miem.edu.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения</i>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог, проведение внутренних спортивных мероприятий.
<i>Знания</i>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; способы контроля и оценка физического развития и физической подготовленности.	Практические занятия, учебный диалог; Тестирование.
основы здорового образа жизни.	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог