

Комитет образования и науки Волгоградской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа

\_\_\_\_\_ Самохвалов С.В.

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура в профессиональном цикле

для специальности

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Волгоград

2018

**Рассмотрено на заседании кафедры**

Общеобразовательных дисциплин

Протокол № \_\_\_\_\_

от “ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Переверзева Ю.Г.

**Одобрено**

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_ Тазов А.М.

**Разработчик:**

Преподаватель ГБПОУ «Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли»

Чернова М.И.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП</b>	<b>13</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело», входящей в укрупнённую группу профессий, специальностей 43.00.00 «Сервис и туризм».

## **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина «Физическая культура» является общеобразовательной дисциплиной (общие), из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» для всех специальностей среднего профессионального образования социально-экономического профиля.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- основы здорового образа жизни
- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, демонстрировать готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (Готов к труду и обороне) ГТО.

## **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 207 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 33 часов.

## 2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	228
Самостоятельная работа	54
Обязательная учебная нагрузка	162
Теоритические занятия	2
Практические занятия	160
Консультация	12
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> Теоретический			
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся.	Содержание учебного материала	12	
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить рефераты по темам: 1. «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья». 2. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями». 3. «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки». 4. «Олимпийское движение. Прошлое, настоящее, будущее». 5. «Психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка». 6. «Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом».	10	2
<b>Раздел 2.</b> Практический			
<b>Тема 2.1 . Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	48	
	1. Бег на короткие дистанции (60,100, 200,400 м). Ознакомление с техникой бега. Обучение, совершенствование техники бега по прямой и виражу. Высокий, низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Специально-беговые упражнения.	6	3
	2. Бег на длинные дистанции 2000-3000 м. Ознакомление с техникой бега, изучение и совершенствование техники, тактики бега.	4	3

	3.Эстафетный бег (4x100м, 4x400м, шведская эстафета). Ознакомление с техникой бега. Обучение и совершенствование, техники передачи эстафетной палочки по прямой и виражу.	4	3
	4. Кросс и кроссовая подготовка, техника и тактика бега. Техника преодоления естественных препятствий, по техника бега по пересеченной местности и различным покрытиям. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО	10	3
	5.Прыжки в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка, способом «согнув ноги», «ножницы». Изучение и совершенствование техники прыжка (разбег, толчок, приземление). Специально прыжковые упражнения.	6	3
	6.Метание гранаты. Ознакомление с техникой метания гранаты. Держание, разбег, подготовка к броску. Окрестные шаги, финальное усилие. Специальные и подготовительные упражнения метания.	6	3
	7.Сдача контрольных нормативов: определение индивидуального уровня физической подготовки обучающихся; бег 100 м, 2000-3000м, 4x100м; кроссовый бег 1-3 км; прыжок в длину с разбега; метание гранаты 500-700гр; сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени.	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к выполнению тестового задания: «Правила соревнований и судейства по лёгкой атлетике», подготовка к выполнению практических нормативов по кроссовому бегу и ГТО.	4	
<b>Тема 2.2</b> <b>Настольный теннис</b>	Содержание учебного материала	10	
	1. Техника и тактика игры. Тактика атакующего, тактика защитника. Разбор правил игры. Техника безопасности.	1	2
	2. Совершенствование стойке теннисиста, перемещениям, способам держания ракетки, отбивание мяча ракеткой (толчок, подставка), подачи мяча. Обучение подачи мяча, техники приема мяча с подачи.	3	2
	3. Совершенствование техники удара по мячу способом «накат» (справа и слева), технике удара «подрезка». Совершенствование техники одиночной игры.	2	2
	4. Мини-турнир по настольному теннису. Практика судейства.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к выполнению тестового задания: «Правила соревнований и судейства по настольному теннису», подготовка к выполнению практических нормативов по настольному теннису и ОФП.	2	
<b>Тема 2.4</b> <b>Волейбол</b>	Содержание учебного материала	48	
	1. Совершенствование перемещений, передач, подач, нападающего удара, приема мяча	44	2

	<p>снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.</p> <p>2.Блокирование.</p> <p>3. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>4. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>5.Сдача контрольных технических нормативов по волейболу и ОФП.</p>		3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>подготовка к выполнению тестового задания: «Правила соревнований и судейства по волейболу»,</p> <p>подготовка к выполнению практических технических нормативов по волейболу и ОФП.</p>	4	
<b>Тема 2.5 Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	34	
	<p>1. Стойки и перемещения. Ведение на месте. Передачи мяча на месте. Повороты на месте с мячом и без мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча в движении. Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча с поворотом. Остановки после ведения. Броски мяча в кольцо из различных положений.</p> <p>2. Броски мяча в кольцо из различных положений, после ведения. Передачи мяча во встречном движении. Передачи мяча в движении после ловли. Штрафные броски в кольцо. Ловля мяча отскочившего от щита, добивание мяча.</p> <p>3. Броски мяча в прыжке. 3-х очковые броски. Броски мяча в прыжке с поворотом. Совершенствование ведения мяча с обводкой.</p> <p>4. опека игрока без мяча. Перехват мяча. Выбивание и вырывание мяча. Выбивание мяча при ведении. Взаимодействие с центровым игроком. Совершенствование передач мяча одной рукой. Ловля катящегося мяча</p> <p>5. Атака 3-х нападающих против 2-х защитников. Штрафные броски в кольцо. Передачи и броски мяча «крюком». Добивание мяча в корзину. Совершенствование бросков в прыжке с сопротивлением соперника. Быстрый прорыв.</p> <p>6. Заслоны. Нападение через центрового игрока. Совершенствование техники владения мячом в нападении. Командные действия в защите. Заслон с выходом на получение мяча. Зонная защита и нападение против нее.</p> <p>7. Техника и тактика игры. Правила игры. Разбор правил и судейство соревнований. Техника безопасности.</p> <p>8. Учебная игра для закрепления, пройденного материала</p> <p>9. Определение индивидуального уровня физической подготовки обучающихся.</p> <p>Сдача контрольных нормативов: выполнение технических, тактические действия по технике выполнения</p>	30	



	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к выполнению тестового задания: «Правила соревнований и судейства по баскетболу», подготовка к выполнению практических нормативов по баскетболу и ОФП.	4	
<b>Тема 2.6</b> <b>Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	41	
	1. Краткие сведения о гимнастике. Классификация видов гимнастики. Роль и значение гимнастики в профессионально-прикладной подготовке. Само страховка и первая помощь при травмах. Техника безопасности.	1	2
	2. Определение уровня физической работоспособности. Разучивание комплекса упражнений для развития мышц ног, живота, верхнего плечевого пояса и спины.	5	2
	3. Выполнение комплекса. Осанка. Профилактика заболеваний позвоночника. Комплекс упражнений для коррекции осанки.	8	3
	4. Выполнение комплекса. Плоскостопие Профилактика заболеваний ног. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний ног и плоскостопия.	8	3
	5. Выполнение комплекса. Понятие о стрессе. Методы «выхода из стресса». Аутогенная тренировка.	4	3
	6. Контрольные занятия: Сдача контрольных нормативов: выполнение комплексов по технике выполнения, нормативов ОФП (ГТО)	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить рефераты по темам: «Методы регуляции психо-эмоционального состояний», «Основные методики самомассажа.», « Практические методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции», комплексы вводной и производственной гимнастике, подготовка к выполнению практических нормативов.	9	
	консультации	12	
	Всего:	207	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

##### **Оборудование:**

- теннисные столы, ракетки, шарики;
- гимнастические палки, обручи, скакалки, маты, скамейки;
- секундомеры, рулетка;
- свободные отягощения, резиновые амортизаторы, набивные мячи и др.;
- волейбольная сетка, волейбольные антенны, волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи, щиты, корзины.

Для проведения учебно-методических занятий необходимо использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

#### **3.2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Для студентов.

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования. — М., 2014.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. Смоленск, 2012.
4. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
5. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).
6. Якунина Г.Н. Ритмическая гимнастика. Методическая разработка — Саратов, 2010.

Для преподавателя:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013
3. № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,
4. от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014
5. № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480). 11

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012
8. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»».
9. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».
10. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
11. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
12. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
13. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
14. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
15. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
16. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
17. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010

Интернет-ресурс:

1. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).
5. [www. nsportal. ru/node/440750](http://www.nsportal.ru/node/440750) (Якунина Г.Н. организация самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов специальной медицинской группы. Методические рекомендации)
6. <https://user.gto.ru> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **3.3. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

В целях реализации компетентностного подхода при преподавании дисциплины «Физическая культура» используются современные образовательные технологии: личностно-ориентированная технология, здоровье сберегающие, информационно-коммуникационные, игровые, дифференцированного обучения.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, по видам спорта и ОФП, тестирования, (выполнения обучающимися индивидуальных нормативов комплекса ГТО по желанию обучающихся).

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др. Итоговый в виде дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>обучающийся должен уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li><li>-использовать гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью в режиме трудовой и учебной деятельности.</li><li>- использовать средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</li><li>- организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек</li><li>-освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта</li><li>-самостоятельно использовать и оценивать показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</li><li>- вносить коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</li></ul>	Текущий контроль педагога в форме оценки результатов практических занятий в соответствии со шкалой выполнения контрольных нормативов. Оценка освоения обучающимися дополнительных элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта; сдачи нормативов ВФСК ГТО в ( по желанию обучающегося).
<b>обучающийся должен знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li><li>-основы здорового образа жизни</li></ul>	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения: учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта,

<p>- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p>	<p>группах ОФП</p>
--	--------------------

## **5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке по специальности 43.02.01 организация обслуживания в общественном питании.