***Рабочая программа учебной дисциплины***

**Физическая культура**

Байкальск 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Примерной программы учебной дисциплины Физическая культуры для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования, рекомендованной Экспертным советом по профессиональному образованию (Москва, ФИРО, 2015 г.) и предназначена для реализации в группах обучающихся профессии СПО (ППКРС) по профессии **43.01.09 Повар- кондитер**

**Организация-разработчик**: *ГАПОУ БТОТиС*

**Разработчик:** *Воинцева О.В., преподаватель физической культуры*

Рабочая программа одобрена цикловой комиссией образовательного блока, протокол № 1 от«31» августа 2017 г.

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | **стр.** |
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | **4** |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | **6** |
| условия реализации учебной дисциплины | **13** |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | **15** |

**1. паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 43.01.09 Повар- кондитер

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:** дисциплина является одним из разделов ОП.

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

**Цель** преподавания дисциплины «Физическая культура» - сформировать у обучающихся теоретические знания в области физической культуры, практические навыки в использовании физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина направлена на формирование и освоение общих компетенций, включающих в себя способность:

|  |  |
| --- | --- |
| ОК | Общие компетенции |
| ОК 2 | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. |
| ОК 3 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. |
|
| ОК 6 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. |
|
|
| 0К 8 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |
|
|  |  |

В результате освоения дисциплины обучающий должен:

**уметь -** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для

укрепления здоровья,

- достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать -** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и

социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**:

максимальной учебной нагрузки обучающегося  **54** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **54** часа:

теория- 4 часа; практика- 39 часов (в которую входит вариативная часть- 14 часов)

самостоятельная работа обучающегося -11часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ)**

**2.1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **54** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **54** |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | 4 |
| практические занятия | 39 |
| самостоятельная работа обучающегося (всего) | 11 |
| Итоговая аттестация в форме **дифференцированного зачета** | |

# 3. условия реализации ПРОГРАММЫ дисциплины

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованными раздевалками с душевыми кабинами и санузлами.

**Спортивное оборудование:**

* баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
* щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;
* сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
* оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
* оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);
* гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
* ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка.

**Для занятий лыжным спортом:**

* лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
* учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
* лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

**Для плавания:** плавательный бассейн( по договору с С/К «Байкал»); раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты и.т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги и т.п.).

# 3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

***Для студентов:***

1. Бишаева А.А. Физическая  культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО– М.: ОИЦ «Академия», 2017 г.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов

профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

***Для преподавателей:***

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм.,внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

**Дополнительные источники:**

1. Видякин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки: конспекты занятий- Волгоград: Учитель, 2006.-171 с.
2. Ильина Л.И. Легкая атлетика: Сборник учебно-методических материалов - Иркутск: Издательство ИТФК, 2006-167с.
3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.- М.: ВАКО, 2017.- 288 С.
4. Проходовский Р.Я. Физическая подготовка спортсменов в различных видах спорта 2005г. Иркутск;
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений.- М.: Мастерство, 2002.- 152 с.
6. Сахиулин А.А. Физическое образование и спорт в Восточной Сибири 2002г., 2003г., Иркутск;
7. Симонов В.П. Урок: планирование, организация и оценка эффективности.- М.: Издательство УЦ «Перспектива», 2010.-208 с.
8. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений – Ростов н/Д: Феникс, 2018-221 с.
9. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры: 9-11 классы.- М.: Издательство «Экзамен»,2016.-62 с.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

# 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 обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать**:  - роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | **Формы контроля обучения:** – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения.  Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| **Должен уметь:**  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | **Методы оценки результатов:** – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика**. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;  Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.** Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.  **Аэробика(девушки)** Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.  **Атлетическая гимнастика (юноши**) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.  **Лыжная подготовка.**  Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.  **Плавание\*.**  Оценка техники плавания способом:  – кроль на спине;  – кроль на груди;  – брасс.  Оценка техники:  – старта из воды;  – стартового прыжка с тумбочки;  – поворотов.  4. Проплывание избранным способом дистанции 400 м. без учёта времени.  ***Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.***  *Для этого организуется тестирование в контрольных точках:*  *На входе – начало учебного года, семестра;*  *На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.* |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способ-**  **ности** | **Конт-рольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м (сек.) | 16  17 | 4,4 и выше 4,3 | 5,1–4,8  5,0–4,7 | 5,2 и ниже 5,2 | 4,8 и выше 4,8 | 5,9–5,3  5,9–5,3 | 6,1 и ниже 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3×10 м (сек.) | 16  17 | 7,3 и выше 7,2 | 8,0–7,77,9–7,5 | 8,2 и ниже8,1 | 8,4 и выше 8,4 | 9,3–8,7  9,3–8,7 | 9,7 и ниже9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места(см) | 16  17 | 230 и выше 240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже190 | 210 и выше 210 | 170–190  170–190 | 160 и ниже160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутныйбег (м.) | 16  17 | 1500 и выше 1500 | 1300–1400 1300–1400 | 1100 и ниже1100 | 1300 и выше 1300 | 1050–1200 1050–1200 | 900 и ниже900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положен. стоя (см.) | 16  17 | 15 и выше 15 | 9–12  9–12 | 5 и ниже5 | 20 и выше 20 | 12–14  12–14 | 7 и ниже7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16  17 | 11 и выше  12 | 8–9  9–10 | 4 и ниже4 | 18 и выше18 | 13–15  13–15 | 6 и ниже6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, сек.) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см.) | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м.) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз) | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, сек.) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 3км. (мин, сек.) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, сек.) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см.) | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,   опора о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики  – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура (Предмет профессионального цикла)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, контрольные нормативы и практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Раздел 3**  **Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП)** | **Содержание учебного материала** | | 4 |  |
| 1. | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. |
| **Тема 3.1.**  **Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результато**в  50 ч. | **Практические занятия** | | 50 |  |
| 1.С/Р Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. | | 1 |
| 2.С\Р Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков | | 1 |
| 3.С/Р Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств | | 1 |
| 4.С/Р Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. | | 1 |
| 5.С/Р Прикладные виды спорта. | | 1 |
| 6.С/Р Прикладные умения и навыки. | | 1 |
| 7.С/Р Оценка эффективности ППФП. | | 1 |
| *8.Упражнения на развитие общей выносливости. Подтягивание* | | 1 |
| *9.Упражнения на тренажерах* | | 1 |
| *10.Старты в беге на короткие дистанции из различных положений и различных сигналов 3х 25 м, 4х15м* | | 1 |
| *11.Челночный бег. метание гранаты* | | 1 |
| *12.Упражнения для развития кистей рук и плечевого пояса* | | 1 |
| 13.Легкая атлетика с элементами спортивных игр | | 1 |
| 14.Ускорение с низкого и высокого старта. Закаливающие процедуры | | 1 |
| 15.Прыжки в длину с места, упражнения на гимнастических снарядах | | 1 |
| 16.Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка | |  |
| 17.Упражнения с мячами. Ведение мяча. | | 1 |
| 18.Поднимание туловища из положения лежа. | | 1 |
| 19. Подтягивание на перекладине на верхней (юноши), на нижней(девушки) | | 1 |
| 20. Упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств | | 1 |
| 21.Отработка техники приема и передачи мяча в волейболе. | | 1 |
| 22.Двусторонняя игра в баскетбол, волейбол | | 1 |
| 23.Упражнения на тренажерах для развития силы разгибателей туловища и мышц ног. | | 1 |
| 24.Бег на выносливость, 6 минутный бег. | | 1 |
| 25. Упражнения для развития общей выносливости. | | 1 |
| 26.Упражнения на тренажерах. Развитие статической выносливости мышц рук и плечевого пояса. | | 1 |
| 27.Упражнения с мячами: жонглирование, ведение мяча левой и правой рукой. | | 1 |
| 28. Прыжки. Упражнения на равновесие. | | 1 |
| 29. Подвижные игры и эстафеты. | | 1 |
| 30.УУпражнения на тренажерах для развития силы кистей рук, плечевого пояса. | | 1 |
| 31. Старты по сигналу из различных исходных положений. Подвижные игры. | | 1 |
| 32. Круговая тренировка. Упражнения силового общего воздействия. | | 1 |
| 33. Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки. | | 1 |
| 34. Специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений | | 1 |
| 35. Закаливающие упражнения повышающие защитную силу организма | | 1 |
| 36.Акработические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах. | | 1 |
| 37*. Подготовить реферат на тему: режим труда и отдыха.* | | 1 |
| *38. Подготовить реферат на тему: несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками.* | | 1 |
| *39. Подготовить реферат на тему: влияние вредных привычек на профессиональную пригодность , на физическое развитие.* | | 1 |
| *40. Подготовить реферат на тему: вода и ее значение для организма.* | | 1 |
| *41. Подготовить реферат на тему: физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.* | | 1 |
| *42. Подготовить реферат на тему: роль семьи в формировании здорового образа жизни.* | | 1 |
| 43.С/Р Подготовить реферат на тему: массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. | | 1 |
| 44.С/Р Подготовить реферат на тему: олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. | | 1 |
| 45. С/Р Подготовить реферат на тему: работоспособность человека. | | 1 |
| 46. С/Р Подготовить реферат на тему: возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. | | 1 |
| 47. *Подготовить доклад на тему: значимость физической культуры в жизни студентов.* | | 1 |
| *48. Психология здоровья.* | | 1 |
| *49.Приемы оказания первой доврачебной помощи.* | | 1 |
| 50. **Дифференцированный зачет.** | | 1 |
|  | **Всего:** | | **54** |