

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

Государственное профессиональное образовательное учреждение

«Забайкальский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

В.А. Лисовская

« 31 » августа 2022г

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для специальности 19.02.10 «Технология продукции
общественного питания»

1 курс

Чита 2022

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», на основе ФГОС среднего общего образования и примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», 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.).

Организация – разработчик ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»

Разработчик: Добрынин В.Г. - преподаватель физической культуры

Рассмотрено на заседании П(Ц)К «Общеобразовательных дисциплин»
Протокол № 10 от «19» июля 2022г
Председатель П(Ц)К Шумилова Н.А. Шумилова

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт программы учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	7
3 Условия реализации программы учебной дисциплины	14
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	17

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности: 19.02.10 «Технология продукции общественного питания». Программа учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры в объёме 234 часа.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина относится к общеобразовательному циклу ППССЗ

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• *личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях

навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 234 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося - 117 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)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	116
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
в том числе: внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме: - развитие двигательных качеств - изучение теоретических вопросов	106 11
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, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ			
Тема 1* Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала	12	
	1 План работы по дисциплине на учебный год 2 Физическое воспитание и подготовка специалистов 3 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	1	1
	Самостоятельная работа «Изучение теоретических вопросов»: 1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры 2 Социально-биологические основы физической культуры 3 Основы здорового образа и стиля жизни	11	
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ			
Раздел 1 Контрольный		10	
Тема 1.1 Определение показателей физического развития	Содержание учебного материала:	10	
	1 Основные двигательные качества и их контроль		3
	Практические занятия Контроль основных двигательных качеств (далее ДК): «Быстрота», «Сила», «Ловкость», «Выносливость», «Гибкость»: – в начале учебного года (проверить готовность обучающихся к учебному	8	

	году; - в конце учебного года (проверить результаты физического развития за учебный год)		
	Самостоятельная работа Поддерживающий режим в развитии ДК- «Выносливость», «Сила»	2	
Раздел 2 Лёгкая атлетика		42	
Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции с низкого старта	Содержание учебного материала:	6	
	1 Классификация коротких дистанций 2 Бег на короткие дистанции с низкого старта		3
	Практические занятия: 1 Совершенствование и контроль техники бега на короткие дистанции с низкого старта 2 Развитие ДК – «Быстрота»	6	
Тема 2.2 Техника прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала	14	
	1 Классификация прыжков в длину 2 Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»		3
	Практические занятия 1 Совершенствование и контроль техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» 2 Развитие ДК – «Быстрота»	4	
	Самостоятельная работа Развитие ДК - «Ловкость»	10	
Тема 2.3 Техника бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала	6	
	1 Классификация длинных дистанций 2 Бег на длинные дистанции		3
	Практические занятия 1 Совершенствование и контроль техники бега на длинные дистанции с высокого старта 2 Развитие ДК – «Выносливость»	6	

Тема 2.4 Техника метания: «гранаты»	Содержание учебного материала	16		
	1 Классификация метаний 2 Метания «гранаты» способом «Натянутый лук»: юноши - 700гр; девушки – 500гр			3
	Практические занятия 1 Совершенствование и контроль техники метания «гранаты» способом «Натянутый лук» 2 Развитие ДК – «Выносливость»	4		
	Самостоятельная работа Поддерживающий режим в развитии ДК-«Быстрота», «Сила», «Ловкость», «Гибкость»	12		
Раздел 3 Спортивные игры		62		
Тема 3.1 Волейбол	Содержание учебного материала	32		
	1 Техника безопасности на занятиях по спортивным играм 2 Классификация спортивных игр 3 Волейбол. Стойки и перемещения. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Расстановка игроков. Тактика игры. Учебная игра по упрощённым правилам, по правилам.			3
	Практические занятия 1 Теоретические сведения по спортивной игре волейбол 2 Технические приёмы спортивных игр 3 Тактические приёмы 4 Учебные игры 5 Развитие двигательного (физического) качества: «Ловкость»	18		
	Самостоятельная работа Развитие ДК – «Сила» Развитие ДК – «Выносливость»	4 10		
Тема 3.2 Настольный теннис	Содержание учебного материала	30		
	1 Техника безопасности на занятиях по спортивным играм 2 Стойки и передвижения игрока.			3

	<p>3 Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. 4 Технические приёмы: подача, приём, подрезка, срезка, накат. 5 Тактика игры (в защите, нападении, одиночном и парном разрядах) 6 Учебная игра по упрощённым правилам, по правилам.</p>		
	<p>Практические занятия 1 Теоретические сведения по спортивной игре 2 Обучение, совершенствование и контроль технико-тактических приёмов настольного тенниса 3 Учебные игры 4 Развитие двигательного (физического) качества: «Ловкость»</p>	16	
	<p>Самостоятельная работа Развитие ДК - «Сила» Развитие ДК – «Быстрота»</p>	6 8	
Раздел 4		40	
Общая физическая подготовка		40	
Тема 4.1	Содержание учебного материала	40	
Основные двигательные качества	<p>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Комплексы для развития двигательных качеств. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей</p>		3
	<p>Практические занятия 1 Развитие основных двигательных качеств: «Быстрота, Сила, Ловкость, Выносливость, Гибкость» 2 Подвижные игры различной интенсивности.</p>	20	
	<p>Самостоятельная работа Развитие ДК - «Выносливость» Развитие ДК - «Ловкость»</p>	10 10	
Раздел 5		44	
Гимнастика		44	

Тема 5.1 Комплекс гимнастических упражнений с элементами акробатики	Содержание учебного материала	20	
	1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой, виды акробатических упражнений 2 Техника стойки и элементов акробатики: кувырки вперёд, назад, «ласточка», повороты с махами и без махов на 90 ⁰ , 180 ⁰ , стойка на лопатках, голове 3 Особенности составления комплексов		3
	Практические занятия 1 Техника акробатических упражнений 2 Обучение, совершенствование и контроль комплекса гимнастических упражнений с элементами акробатики 3 Развитие ДК – «Гибкость», «Сила»	10	
	Самостоятельная работа Развитие ДК - «Быстрота»	10	
Тема 5.2 Комплекс силовых упражнений	Содержание учебного материала	24	
	1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой, виды силовых упражнений 2 Силовые упражнения с отягощениями и без отягощений: жим штанги, приседания, сгибание и разгибание рук, туловища из различных положений, упражнения с гирями, гантелями, на перекладине, брусках 3 Виды комплексов силовых упражнений. Особенности составления комплексов		3
	Практические занятия: 1 Обучение, совершенствование и контроль техники силовых упражнений 2 Обучение, совершенствование и контроль комплекса силовых упражнений 2 Развитие ДК – «Сила»	12	
	Самостоятельная работа Развитие ДК – «Гибкость»	12	
Раздел 6 Методико-практические занятия		24	
Тема 6.1 Профилактика умственного утомления	Содержание учебного материала	8	
	Виды утомлений. Понятие «умственное утомление». Средства профилактики умственного утомления. Комплексы упражнений для профилактики.		3

	Практические занятия 1 Составление комплексов упражнений для профилактики умственного утомления 2 Разучивание и выполнение комплексов упражнений для профилактики	4	
	Самостоятельная работа Развитие ДК – «Сила»	4	
Тема 6.2 Профилактика мышечного утомления, вызванного учебной деятельностью	Содержание учебного материала	8	3
	Виды утомлений. Понятие «мышечное утомление». Средства профилактики мышечного утомления (микропаузы, физкультминутки, физкультурные паузы). Комплексы упражнений		
	Практические занятия 1 Составление комплексов упражнений для профилактики мышечного утомления, вызванного учебной деятельностью 2 Разучивание и выполнение комплексов упражнений для профилактики	4	
	Самостоятельная работа Развитие ДК – «Сила»	4	
Тема 6.3 Профилактика утомления глаз	Содержание учебного материала	8	3
	Виды утомлений. Понятие «утомление глаз». Виды профилактических мер. Комплексы упражнений и их выполнение.		
	Практические занятия 1 Составление комплексов упражнений для профилактики утомления глаз 2 Разучивание и выполнение комплексов упражнений для профилактики	4	
	Самостоятельная работа Развитие ДК – «Сила»	4	
Всего		234	

*Тема 1 на лекционном занятии освящается в общем виде, более подробно распределяются по 5-10 минут на каждое занятие в течение всего учебного года

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля, зала для атлетической гимнастики, аэробики и акробатики, настольного тенниса.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- 1 Перекладина (высокая)
- 2 Гири (16, 24 кг)
- 3 Штанга (до 60кг)
- 4 Брусья (параллельные)
- 5 Скакалки различной длины
- 6 Инвентарь для игры в настольный теннис
- 7 Футбольные мячи
- 8 Волейбольные мячи
- 9 Гимнастические скамейки
- 10 «Гранаты» - 700гр; 500гр
- 11 Малые мячи (теннисные)
- 12 Силовые тренажеры
- 13 Велотренажеры
- 14 Беговые дорожки
- 15 Гимнастические маты
- 16 Гантели (различного веса)

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для обучающихся:

- 1 Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : КНОРУС, 2014. – 256с. – (Среднее профессиональное образование).

2 Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. - М. : КНОРУС,2015. – 216с. – (Среднее профессиональное образование).

Для преподавателей:

1 Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. (<http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=105689> – электронная версия).

2 Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 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).

3 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».

4 Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. — М., 2014.

5 Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Интернет ресурсы:

<http://sport.minstm.gov.ru>

<http://fcior.edu.ru>

<http://ttfr.ru> – официальный сайт федерации настольного тенниса России

<http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> – сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

<http://www.websib.ru>

Дополнительные источники:

1 Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.

2 Теория и методика обучения настольному теннису: учебник для студ. высш. учеб.заведений/ Г.В.Барчукова, В.М.Богушас, О.В.Матыцин; под ред. Г.В.Барчуковой.-М.: Издательский центр «Академия».2006.-528с.

3 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.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий по внеаудиторной самостоятельной работе «Изучение теоретических вопросов», », оценку уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для промежуточной и итоговой аттестации используется традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и 	<p>1 наблюдение и оценка выполнения практических работ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устный опрос - техника выполнения действий, - основные двигательные качества <p>2 оценка выполнения самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устный опрос - основные двигательные качества - защита реферата - тестовые задания

<p>двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
---	--