

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

Рассмотрено на заседании
Методического совета

Протокол № 11 от 16.05.2020
Председатель Методического совета
Харченко И.В. *И.В. Харченко*

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБПОУ «Игарский
многопрофильный техникум»
Андреева М.А. *М.А. Андреева*
«16» 05 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

Игарка, 2020

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины 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 – преподаватель химии, методист КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Сороковинова 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

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 43.01.09 Повар, кондитер.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на курсах повышения квалификации, подготовки и переподготовки на базе основного общего, среднего (полного) общего образования и профессионального образования без учёта стажа работы, должности и типа предприятия.

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 Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 40 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 34 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 6 часа.

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)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
практические занятия	32
теоретические занятия	2
Итоговая аттестация в форме зачета	

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
I курс			
Раздел 1.		11	
Теоретические занятия			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	3	
	ТБ на уроках физической культуры. Основы здорового образа жизни. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	3	1
	Практические занятия	1	
	Строевые упражнения	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся Формирование знаний о здоровом образе жизни.	1	1
Тема 1.2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства	Содержание учебного материала	2	1
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	1
	Практические занятия	1	

физической культуры в регулировании работоспособности	Техника специальных подготовительных упражнений.	1	
Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	2	1
	Физическая культура в профессиональной деятельности.	2	1
	Практические занятия	7	
	Специальные подготовительные упражнения на гимнастической стенке, у гимнастической стенке	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		33	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	11	
	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов.	4	
	Выполнения челночного бега 3×10 м. Отработка техники низкого старта. Бег 100 м.	4	
	Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Бег с ходу. Финиширование.	3	

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		2
	Практические занятия	6	
	Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1500м.	4	
	Выполнения упражнений на выносливость. Отработка финишного рывка.	2	
Тема 2.3. Бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	4	
	Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000м.	2	
	Выполнение упражнений на технику дыхания. Бег 3000м.	2	
Тема 2.4. Прыжок в длину	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	6	
	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Выполнение тройного прыжка с места.	2	
	Отработка техники разбега, отталкивания, полета и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге.	2	
	Сдача нормативов по легкой атлетике.	2	

Тема 2.5. Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание различных снарядов в горизонтальные вертикальные цели. Отработка техники метания снарядов. Метание снаряда с места.		2
	Практические занятия	6	
	Отработка техники метания снарядов. Метание снаряда с места.	2	
	Метание различных снарядов в горизонтальные вертикальные цели.	2	
	Выполнение специальных упражнений. Метание снаряда с разбега.	2	
Раздел 3. Гимнастика		15	
Тема 3.1. Упражнения на развитие гибкости	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	4	
	Наклоны туловища	1	
	Выпады в стороны и вперед	1	
	Полушпагат	1	
	Шпагат	1	
Тема 3.2. Упражнения	Содержание учебного материала		

на развитие ловкости и координации	Практические занятия	4	
	Преодоление полосы препятствий	1	
	Упражнения на переключение внимания	1	
	Упражнения на равновесие	1	
	Упражнения на координацию движения	1	
Тема 3.3. Упражнения на формирование осанки	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	3	
	Ходьба на носках	1	
	Ходьба с заданной осанкой	1	
	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	1	
Тема 3.4. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	4	
	Упор присев. Упор лежа. Упор согнувшись.	1	
	Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Кувырки вперед. Кувырки назад.	1	

	Прыжки	1	
Раздел 4. Лыжная подготовка		12	
Тема 4.1. Техника способов передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	8	
	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг. Отработка техники катания скользящим шагом.	2	
	Переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук.	2	
	Катание на лыжах классическим стилем: девушки 3км, юноши 5км.	2	
	Катание на лыжах коньковым ходом: девушки 3км, юноши 5км.	2	
Тема 4.2. Совершение техники подъемов, спусков, поворотов, торможения	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	4	
	Отработка техники катания на лыжах в подъем, на спусках.	2	
	Отработка техники торможения на спусках.	1	
	Отработка техники катания при прохождении поворотов.	1	

Раздел 5. Спортивные игры		47	
Тема 5.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	18	
	Ведения мяча. Отработка техники передвижения и остановок.	3	
	Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача мяча.	4	
	Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время.	2	
	Бросок по кольцу с верху. Броски по кольцу на время.	4	
	Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра.	2	
	Совершенствование тактики игры. Двусторонняя игра.	2	
	Освоение игровых навыков.	2	
Тема 5.2. Волейбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	28	
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения.	4	

	Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мяча верхней прямой подачи.	4	
	Отработка вариантов нападающего удара через сетку.	2	
	Прием мяча сверху.	2	
	Прием мяча снизу после подачи.	2	
	Смешанный прием. Передача вперед.	4	
	Совершенствование техники защитных действий. Двусторонняя игра.	4	
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	
	Освоение игровых навыков. Двусторонняя игра.	2	
	Зачет	2	
II курс			
Тема 5.3. Футбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	49	
	ТБ на уроках физическая культура	1	
	Бег боком и спиной, вперед, наперегонки. Старты и ускорение с мячом. Рывок к мячу с последующим ударом поворотом.	4	
	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор,	4	

	перехват). Техника удара по мячу внешней стороной стопы.		
	Единоборство за мяч с толчками и отбором. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	4	
	Техника остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью.	4	
	Техника ведения мяча внутренней стороны стопы; внутренней, внешней частью подъема. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	4	
	Взаимодействие защитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	4	
	Техника удара носком, пяткой с места, с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Переменный бег с мячом.	4	
	Техника отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Создание численного превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот.	4	
	Техника вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди. Техника длинных передач мяча.	4	
	Техника игры вратаря. Двусторонняя игра.	3	
	Бег боком и спиной, вперед, наперегонки. Старты и ускорение с мячом. Рывок к мячу с последующим ударом поворотом.	4	
	Освоение игровых навыков.	5	

	Зачет	2	
Раздел 1. Теоретические занятия		3	
	Содержание учебного материала		
Тема 1.1. ТБ на уроках физической культуры	ТБ на уроках физической культуры. Основы здорового образа жизни. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	3	
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	9	
	Ведения мяча. Отработка техники передвижения и остановок.	2	
	Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача мяча.	2	
	Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время.	1	
	Бросок по кольцу с верху. Броски по кольцу на время.	1	
	Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра.	2	
	Освоение игровых навыков.	1	
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала		

	Практические занятия	15	
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения.	2	
	Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мяча верхней прямой подачи.	2	
	Отработка вариантов нападающего удара через сетку.	1	
	Прием мяча сверху.	1	
	Прием мяча снизу после додачи.	1	
	Смешанный прием. Передача вперед.	2	
	Совершенствование техники защитных действий. Двусторонняя игра.	2	
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	
	Освоение игровых навыков. Двусторонняя игра.	2	
Тема 2.3. Футбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	12	
	Бег боком и спиной, вперед, наперегонки. Старты и ускорение с мячом. Рывок к мячу с последующим ударом поворотом.	2	
	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Техника удара по мячу внешней стороной стопы.	2	

	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
	Техника остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью.	2	
	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
	Переменный бег с мячом.	1	
	Двусторонняя игра.	1	
	Зачет	2	
	Всего	40	

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 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. теннисные ракетки;

3. теннисный мяч;

Технические средства обучения: секундомер, фотоаппарат.

2.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Дополнительные источники:

- 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.

- Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений – М.: «Высшая школа»

1. www.wmdow.edu.ru

2. www.mgau.ru

3. www.kn.kture.kharkov.ua

4. www.miem.edu.ru

3. 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