

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СВЕТЛОГРАДСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ СРСК
А.Д. Шаповалов

Программа учебной дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

г. Светлоград, 2017 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего профессионального образования по специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания», входящей в укрупненную группу 19.00.00 «Промышленная экология и биотехнологии».

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Светлоградский региональный сельскохозяйственный колледж».

Разработчики:

Панфилова Надежда Васильевна
руководитель физического воспитания _____

Шматько Юрий Владимирович
преподаватель физического воспитания _____

Одобрена кафедрой «Общеобразовательная подготовка»

Протокол №__ от «__»_____20__ г.

Заведующий кафедрой _____/Горбиенко В.А.

Рекомендована Методическим советом Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Светлоградский региональный сельскохозяйственный колледж».

Заключение: протокол №_____ от «__»_____20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего профессионального образования по специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания», входящей в укрупненную группу 19.00.00 «Промышленная экология и биотехнологии».

Данная программа по дисциплине «Физическая культура» для образовательных учреждений среднего профессионального образования разработана в соответствии с федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 г. N 80-ФЗ, приказом Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 N 1025, Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года (Распоряжение правительства Российской Федерации от 29.12.2001 года N 1756-р) и приказом Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта и РАО от 16 июля 2002 г N 2715/227/116/19 во исполнение решения коллегий вышеобозначенных ведомств от 23 мая 2002 г N 11/9/6/5 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации», письмом Минобразования РФ от 06.09.2002 №18-52-1645/18-17.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Программа входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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 профессиональнооздоровительных 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 спортивнооздоровительной 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **315** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **210** часов;

самостоятельной работы обучающегося **105** часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>315</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>210</i>
в том числе:	
Теоретические сведения	<i>6</i>
Волейбол	<i>54</i>
Баскетбол	<i>54</i>
гимнастика	<i>40</i>
Легкая атлетика	<i>56</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>105</i>
в том числе:	
Рефераты(по выбору)	
1.Роль физической культуры и спортом в формировании ЗОЖ. 2.Олимпийские игры древности и современности. 3.Достижения отечественных и зарубежных спортсменов 4.Основные этапы развития физической культуры в России. 5.Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	40
Упражнения ОПФ и ППФ 1. Упражнения для развития быстроты. 2. Упражнения для развития выносливости. 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	65
Итоговая аттестация в форме: зачет	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены).	Объем часов.	Уровень освоения.
Раздел 1	Спортивные игры		
Тема 1. Волейбол.	Содержание учебного материала:	54	
	Теоретические сведения	2	
	Нижняя прямая подача	4	3
	Верхняя прямая подача	4	2
	Верхняя боковая подача	4	3
	Верхняя передача мяча	4	3
	Приём мяча снизу двумя руками	4	3
	Приём мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	2	3
	Приём мяча снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	2	2
	Прямой нападающий удар	4	3
	Нападающий удар с переводом	4	3
	Блокирование	4	2
	Тактические действия игроков в защите	8	
	Тактические действия игроков в нападении	8	
	Самостоятельная подготовка: <i>Рефераты по выбору:.</i> 1. Роль физической культуры и спортом в формировании ЗОЖ 2. Олимпийские игры древности и современности. 3. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов 4. Основные этапы развития физической культуры в России. 5. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	10	
Тема 2. Баскетбол.	Содержание учебного материала:	54	
	Перемещения. Совершенствование изученных перемещений (бега, прыжков, остановок, поворотов) и скорости	2	3
	Перемещения (рывки, пробежка отрезков до 20м). Изучение поворотов в движении до 180° (в два шага)	4	3
	Ловля мяча двумя руками на месте, с выходом вперёд, в стороны и в движении	4	3
	Ловля мяча двумя руками в прыжке	2	2
	Изучение ловли мяча одной рукой	4	1
	Ловля мяча с последующим переходом на ведение мяча	4	2
	Передачи мяча двумя руками от груди и сверху, от плеча одной рукой в комбинированных упражнениях в сочетании с перемещением	4	2
	Передача мяча в движении	4	3
	Ведение мяча с изменением направления	4	2
	Обводка препятствий	2	3
	Броски мяча в прыжке одной рукой сверху	4	2
	Совершенствование точности бросков со средних и близких расстояний	4	3
	Броски с двух шагов после передачи	4	3

<p>Тактика игры в нападении:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение индивидуальных действий в нападении. 2. Совершенствование приёмов борьбы за мяч, отскочивший от щита. 3. Обучение с простейшими взаимодействиями игроков при нападении центром с держанием и подстраховкой центрального игрока. 4. Индивидуальные действия в нападении-обманное движение с мячом на уход в сторону, уход с ведением мяча в другую сторону с последующей передачей или броском мяча в корзину 5. Взаимодействие игроков при нападении центром: простые варианты расположения и перемещения игроков при организации атаки через игрока, входящего в зону действия центрального. 	4	2
<p>Тактика игры в защите:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подстраховка и удержание центрального игрока. 2. Учебная игра с заданиями: в защите- подстраховка центрального игрока: в нападении в завершении атак из зоны в действии центрального игрока при дифференцированном распределении функции между игроками. 3. Личная защита. 4. Зонная защита. 	4	2
<p>Самостоятельная подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура личности. 2. Спорт в физическом воспитании студентов. 3. История развития волейбол. 4. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой и выполнения упражнений, контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. 5. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. 6. Повышение физической умственной работоспособности средствами физической культуры. 7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 8. Упражнения для развития ловкости 9. Упражнение для развития ловкости. 10. Упражнение скоростно-силовых качеств. 11. Упражнения для развития выносливости. 	65	
Лёгкая атлетика	56	
Теоретические сведения: «Предупреждение травм и несчастных случаев, оказание первой медицинской помощи».	<i>систематически</i>	3
«Оздоровительное и прикладное значение лёгкой атлетики»	4	2
Бег на короткие дистанции	8	1
Бег на средние дистанции	6	1
Прыжки в длину с места	6	2
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	6	3
Челночный бег	6	2
Метание гранаты	6	1
Кроссовая подготовка	10	
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	4	

	<p>Самостоятельная подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Основы физической и спортивной подготовки. 5. Контроль и самоконтроль при выполнении физических упражнений. 6. Физическая культура личности. 7. Правила поведения и техника безопасности во время занятий физическими упражнениями на спортивных площадках и стадионах. 	9	
Тема 3. Гимнастика с основами акробатики.	Гимнастика с основами акробатики.	40	
	Теоретические сведения: «правила поведения учащихся при выполнении гимнастических упражнений. Гимнастическая терминология. Страховка и самостраховка».		1
	Юноши.		3
	Строевые упражнения.	<i>систематически</i>	2
	Опорный прыжок	4	3
	Перекладина: подъем переворотом махом одной и толчком другой. Соскоки из упора на низкой перекладине: махом назад, махом дугой. Размахивание в висе на высокой перекладине.	8	2
	Брусья: размахивания в упоре, из седа ноги врозь кувырком вперед сед ноги врозь. Из упора на руках подъем разгибом сед ноги врозь.	8	
	Соскоки: из размахивания в упоре махом вперед и назад.	4	
	Девушки.		
	Бревно: ходьба мягким шагом с носка, на носках, высоким шагом. Приставной шаг, переменный шаг. Махи ногами вперед. Повороты в приседе на 180°. Прыжок со сменой ног толчком двумя, толчком одной, махом другой. Равновесие. Носком одной, перемахом другой, ноги врозь, соскоки пригнувшись из различных исходных положений.	4	
	Прыжок ноги врозь через козла в ширину(высота снаряда 110 см)	4	
	Акробатика: кувырок вперед, назад в группировке, перекаты через спину, стойка на лопатках, «полушпагат», «мост» из положения и поворотм на лево (на право) в упор присев.	4	
	Элементы художественной гимнастики.	4	
	<p>Самостоятельна подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История возрождения современных олимпийских игр. 2. Техника безопасности во время выполнения физических упражнений на гимнастических снарядах. 3. Упражнения для развития гибкости. 4. Упражнения для развития специальной выносливости. 	5	2
Всего:	315		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

1. Двух спортивных залов: игрового 12x24 и гимнастического 12x18 оснащенного тренажерами для занятия атлетической гимнастикой.
2. Стадиона 110x60, беговых дорожек, сектора для метания гранаты, ямы для прыжков в длину, футбольного поля, площадки для игры в волейбол, перекладины, гимнастической стенки, рукохода.
3. Гимнастического оборудования: перекладина, брусья параллельные, канат подвесной для лазания на монорельсах, бревно гимнастическое, стенки гимнастические, «конь», «козел», мостики деревянные, маты гимнастические, скамейки гимнастические, штанги тренировочные, гантели от 1 до 5 кг, гири от 16 до 32, канат для перетягивания, скакалки, зеркало размером 3x2 м., аптечка для оказания медицинской помощи, тренажеры и тренажерные устройства.
4. Легкоатлетического оборудования: флажки судейские; гранаты 500 г. и 700 гр.; эстафетные палочки; планки для прыжков в высоту; стойки.
5. Инвентаря для игровых видов спорта: сетки: футбольные, баскетбольные, волейбольные; форма футбольная; насос механический; щиты баскетбольные с кольцами; стойки волейбольные; иглы для мячей ниппельных; мячи: волейбольные баскетбольные футбольные;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие для техникумов.-М., 2012.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента. У/Среднее профессиональное образование, -2013, № 4,5,6; № 1,2,3.
3. Коробейников Н.К, Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений.-М., 2012. Лаптев А.П., Полиевский С.А.

4. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М., 2013. Лазарев И.В., Кузнецов В.С, Орлов Г.А.
5. Практикум по лёгкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. - М., 2012.
6. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Учебное пособие. - М., 2011.
7. Настольная книга учителя физической культуры, Авт.-сост. Г.И.Погадаев. М., 2013.
8. Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия. - М., ,2013.
9. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - М., 2012.
10. Решетников Н.В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 2-е изд., переработ, и доп. - М., 2013.

Интернет источники:

www.mon.gov.ru – Министерство образования и науки РФ.

www.stavminobr.ru – Министерство образования Ставропольского края.

www.edu.ru – Федеральные портал «Российское образование».

www.rubicon.ru – интернет – энциклопедии.

Дополнительные источники:

1. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М., 2012.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М., 2011.
3. Александров О.А. Комплексная программа здоровья. - М., 2012, № 9.
4. Березин И.П., Дергачёв Ю.В. Школа здоровья. - М., 2012.
5. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. -М., 2012.
6. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. -М.,2011.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. М.,2012.
8. Завьялов И. Стретчинг в баскетболе Баскетбол. - 2013, сентябрь.
9. Колбанов В.В. Валеология. - СПб., 2012.
10. Концепция модернизации российского образования образования на период до 2012 года (Распоряжение правительства Российской Федерации от 29.12.2001 года № 1756-Р).

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 знания, усвоенные умения, навыки)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
-цели и задачи физической культуры, основные понятия, принципы, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; научные факты, объясняющие убеждения направленные на формирование физической культуры личности.	устный опрос, защита рефератов
-методику овладения способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей, составления индивидуальных программ самовоспитания, регулирования психоэмоционального состояния, их оценки и коррекции.	наблюдение, отслеживание развития двигательных способностей
-студент должен знать технологию приобретения опыта творческой практической деятельности, развития самостоятельности в физической культуре и спорте для физического совершенствования повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности.	тестирование, прием контрольных нормативов

<p>- студент должен знать формы педагогического контроля, методику обработки полученной информации в результате контрольно-итоговых испытаний (тестирование, зачёт, и др.), требования к минимуму содержания по дисциплине «Физическая культура».</p>	<p>устный опрос, защита рефератов</p>
<p>- анализировать, объяснять и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний, наличие которых обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни и в систематическое физическое самосовершенствование; формировать научное мировоззрение, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре.</p>	<p>оценка практических занятий</p>
<p>- овладевать методами и средствами деятельности, приобретения в ней личного опыта, обеспечивающего возможность целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта; закреплять и совершенствовать их в процессе воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной деятельности, в быту, на отдыхе.</p>	<p>тестирование, отслеживание развития двигательных способностей</p>
<p>- широко использовать теоретико-методические знания в плане применения разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта, развивать свою познавательную творческую активность в направлении формирования жизненно и профессионально значимых качеств, свойств, умений и</p>	<p>оценка практических занятий</p>

<p>навыков.</p>	
<p>-обрабатывать оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных знаний, умений и навыков по дисциплине «Физическая культура» в профессионально-прикладной направленности; корректировать и оценивать эффективность учебного процесса.</p>	<p>прием контрольных нормативов</p>