

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТЕЙКОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04**


**Физическая культура**

**19.02.10 Технология продукции общественного питания**

г.Тейково, 2014г.

**СОГЛАСОВАНО**


Председатель МК

 /Н.Г.Лысечко/

Протокол № 1 от « 26 » 08 2014 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по УМР

 /О.С.Шишкина/

« 26 » 08 2014 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

Организация-разработчик: ОГБПОУ ТМК.

Разработчики:

Шишкина Ольга Сергеевна - зам. директора по УМР ОГБПОУ ТМК,

Баранова Ольга Александровна – руководитель физической культуры ОГБПОУ ТМК.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания по направлению: 19.00.00 Промышленная экология и биотехника.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### 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 рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 324 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 162 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 162 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	162
в том числе: Практическая самостоятельная работа: <i>Легкая атлетика:</i> 1. составление комплексов упражнений; 2. овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	30 52
<i>Волейбол:</i> 1. закрепление техники владения мячом в волейбол; 2. выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	22 20
<i>Баскетбол:</i> 1. закрепление техники владения баскетбольным мячом. 2. выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	20 16
<i>Гимнастика:</i> 1. закрепление и составление комплексов ритмической гимнастики. 2. выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)	10 8
<i>Оценка уровня физического развития:</i> 1. выполнение комплексов упражнений	4
Итоговая аттестация в форме зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и теоретических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>100</b>	
<b>Тема 1.1. Бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Краткие сведения о развитии легкой атлетики, правила поведения на занятиях легкой атлетикой, требования программы и зачетные нормативы по легкой атлетике. Общее ознакомление с техникой бега на различные дистанции.	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>ОК 2</b>			
<b>ОК 3</b>			
<b>ОК 6</b>			
<b>ОК10</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	
	Особенности бега на местности. Изучение и совершенствование техники бега то прямой и повороту. Изучение и совершенствование техники низкого старта и финиширование.	<b>2</b>	
	Высокий старт. Повторный и переменный бег на отрезках от 30 до 150 м. Техника бега на средние дистанции, бега в различных условиях местности — в гору и под уклон, по жесткому, мягкому и скользкому грунту.	<b>4</b>	
	Преодоление препятствий — канав, поваленных деревьев, кустарников и др. Повторный и переменный бег на отрезках (от 80 до 200 м — юноши, от 30 до 150 ж — девушки).	<b>4</b>	
	Совершенствование техники и спортивного мастерства в беге на короткие, средние дистанции и по пересеченной местности (кросс).	<b>4</b>	
	Подготовка и выполнение зачетных нормативов: в беге на дистанцию 30м, 60м,100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн);	<b>4</b>	
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8,5</b>	<b>1</b>
Прыжки в длину с разбега	Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги» и «прогнувшись».		
<b>ОК 2</b>	<b>Практические занятия</b>		
<b>ОК 3</b>		<b>16</b>	
<b>ОК 6</b>			
<b>ОК10</b>			
	Изучение и совершенствование техники прыжков. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	<b>8</b>	
	Изучение и совершенствование техники прыжка способом «прогнувшись». Подводящие и подготовительные упражнения.	<b>6</b>	
	Подготовка и выполнение зачетного норматива в прыжке в длину	<b>2</b>	
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Метание гранаты	Ознакомление с техникой метания гранаты и толкания ядра.		

<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК10</p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты в цель и на дальность.</p> <p>Подготовка и выполнение зачетного норматива в метании гранаты (юноши - 700г, девушки - 500г)</p> <p><b>Самостоятельные занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение техники выполнения упражнений в беге, прыжках и метании.</li> <li>- развитие основных физических качеств – сила, быстрота, выносливость принять участие в групповых соревнованиях по лёгкой атлетике.</li> </ul>	<p>9</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>1</p> <p>46</p> <p>24</p>	
<p><b>Раздел 2.</b></p> <p><b>Тема 2.1.</b></p> <p>Техника игры в настольный теннис</p> <p>ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК10</p>	<p><b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Краткие сведения о настольном теннисе. Основные приемы техники и тактики игры. Правила и методика судейства. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Выбор ракетки. Держание ракетки: горизонтальное и вертикальное. Стойка игроков: стойка при приеме мяча, стойка при нападающем ударе.</p> <p>Перемещение: одношажные, приставные шаги, прыжки, выпады, скрестные шаги. Выбор стойки. Поддача мяча: подброс мяча, удар по мячу. Выполнение ударов по прямой. Техника ударов слева и справа.</p> <p>Техника защиты: «толчок, «подставка».</p> <p>Выполнение зачетных нормативов по технике игры в нападении и защите в настольном теннисе.</p> <p><b>Самостоятельные занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техническое освоение приемов игры;</li> <li>- участие в групповых соревнованиях;</li> <li>- упражнения на развитие физических качеств (ловкость, быстрота)</li> </ul>	<p>1</p> <p>11</p> <p>2</p> <p>8</p> <p>1</p> <p>12</p> <p>24</p>	<p>1</p>
<p><b>Раздел 3.</b></p> <p><b>Тема 3.1.</b></p> <p>Техника игры в дартс</p> <p>ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК10</p>	<p><b>ДАРТС</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Краткие сведения о дартс. Техника и тактика игры. Правила игры и судейство. Требования техники безопасности. Ведение счета игры. Организация и проведение личных и командных соревнований.</p>	<p>0,5</p> <p>1</p>	<p>1</p>

	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Стойка игрока (кисть, локоть, плечо, бедро и ступня находятся на одной линии). Держание дробтика. Освоение хвата тремя пальцами Основные правила броска дробтика. Способы броска.</p> <p>Броски дробтика по зонам. Броски на кучность. Навыки ведения счета в партии. Стойка с удержанием устойчивого равновесия. Бросок с замахом. Добиваться максимальной кучности. Техника движения кистью и предплечьем.</p> <p>Бросок дробтика по определенному сектору на кучность. Совершенствование техники и тактики игры.</p> <p>Выбор стратегии игры. Судейство игр группового турнира.</p> <p>Выполнение зачетных нормативов на технику броска дробтиков и кучность.</p> <p><b>Самостоятельные занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техническое освоение приемов игры;</li> <li>- участие в групповых соревнованиях;</li> <li>- упражнения на развитие физических качеств (ловкость, выносливость)</li> <li>- работа над психологической устойчивостью.</li> </ul>	12	
		2	
		4	
		4	
		2	
		12	
<p><b>Раздел 4.</b></p> <p><b>Тема 4.1.</b></p> <p>Техника игры в волейбол</p> <p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК10</p>	<p style="text-align: center;"><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Краткий исторический обзор игры в волейбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство.</p>	88	
		1	1
		19	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p><i>Техника игры в нападении</i> – разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу. Нападающий удар по прямой, по ходу (из зон 4-и 2), с переводом. Подачи мяча: нижняя прямая и боковая подача. Верхняя прямая и боковая.</p> <p><i>Техника игры в защите.</i> Стойка волейболиста. Перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока.</p> <p><i>Тактика игры.</i> Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Двусторонние учебные игры.</p> <p>Прием нормативов по технике игры в волейбол</p>	6	6
		6	6
		1	
	<p><b>Самостоятельные занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техническое освоение приёмов игры в волейбол.</li> <li>- упражнения на развитие физических качеств (быстрота, выносливость)</li> </ul>	20	



– участие в групповых и общетехникумовских соревнованиях по волейболу

		<b>ГИМНАСТИКА</b>	
<b>Раздел 5.</b>		<b>36</b>	
<p>Тема 5.1. Гимнастика: ритмическая гимнастика; упражнения на осанку. ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК10</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики (формирование правильной осанки).</p> <p><b>Практические занятия</b> Техники выполнения упражнений ритмической гимнастики и основам методики корригирующей гимнастики.</p>	<p>4</p>	<p>2</p>
<p>Тема 5.2. Гимнастика: ритмическая гимнастика; упражнения на развитие гибкости. ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК10</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Закрепление техники выполнения ритмических упражнений. Упражнения комплекса ритмической гимнастики. Техника упражнений на развитие гибкости.</p> <p><b>Практические занятия</b> Овладение техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, упражнений на развитие гибкости.</p>	<p>4</p>	<p>2</p>
<p>Тема 5.3. Гимнастика: комплекс упражнений, со скакалкой; ОРУ; упражнения на развитие гибкости ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК10</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения упражнений со скакалкой. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Выполнение К.Н.: упражнения на гибкость из положения сидя на полу.</p> <p><b>Практические занятия</b> Овладение техникой выполнения упражнений со скакалкой. Развитие физических качеств.</p>	<p>6</p>	<p>2</p>
<p>Тема 5.4. Гимнастика: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности; подъем корпуса; положения лежа на спине ОК 2</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения упражнений без предмета (в равновесии, с элементами акробатики), упражнений силовой направленности. Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 30 сек.</p> <p><b>Практические занятия</b> Овладение техникой выполнения упражнений без предмета. Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов.</p>	<p>4</p>	<p>2</p>



<p><i>Техника игры в защите:</i> перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину.</p>	6
<p><i>Элементы тактики игры в нападении:</i> индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.</p>	4
<p><i>Элементы тактики игры в защите:</i> действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра.</p>	6
<p>Прием нормативов по технике игры в волейбол.</p>	3
<p><b>Самостоятельные занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техническое выполнение элементов игры, ведения игры;</li> <li>- упражнения на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость);</li> <li>- участие в групповых соревнованиях по баскетболу.</li> </ul>	24
<p><b>Зачет</b></p>	2

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

Наименование инвт.	Требование ФГОСТ	В наличии
Волейбольные мячи	30	30
Баскетбольные мячи	30	30
Футбольные мячи	5	5
Теннисные мячи	30	30
Скакалки	30	30
Тренажёры	5	6
Гимнастические коврики	20	20
Скамейки	5	8
Секундомеры	3	3
Гантели	6	6

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

**Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.: СПб.:«Питер», 2006.

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

#### Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.