

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.06 Физическая культура

2018 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для профессии среднего профессионального образования «Повар, кондитер».

Программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве 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.).

Автор: Иванов Игорь Михайлович, преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью Общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии «Повар, кондитер».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии «Повар, кондитер». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Программа разработана в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ, с учетом возможностей их психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830. Образование инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися. Адаптированная программа разработана в отношении обучающихся с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха, нарушения двигательной активности, нарушения зрения, соматические заболевания), обучающихся совместно с другими обучающимися в учебной групп. Реализация адаптированной программы осуществляется с использованием различных форм обучения.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06 ОК 08.	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	<ul style="list-style-type: none">- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;- средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	244
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы и практические занятия	240
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	0
контрольная работа <i>(не предусмотрено)</i>	0
<i>Самостоятельная работа</i>	0
Итоговая аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Факторы здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	2	
Тема 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка 32ч.	Практическое занятие «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». «Бег 100 метров».	4	OK 04 OK 06 OK 08.
	Практическое занятие «Бег 100 метров». «Эстафетный бег 4 ´100 м, 4´ 400 м»	4	
	Практическое занятие «Бег 100 метров» Практическое занятие «Бег по прямой с различной скоростью»	4	
	Практическое занятие «Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)»	4	
	Практическое занятие «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м и 60 м.	4	
	Практическое занятие «Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование». Совершенствование техники метание гранаты.	4	
	Практическое занятие «Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)». Совершенствование техники бега на дистанцию 400 м.	4	
Тема 6 20ч. Волейбол	Практическое занятие «Игра по правилам». Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты».	4	OK 04 OK 06 OK 08.
	Практическое занятие. «Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача».	4	
	Практическое занятие. «Подача верхняя с места, с 2-3- х шагов». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	4	
	Практическое занятие. «Совершенствование техники подачи. подача по зонам». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	4	
	Практическое занятие. «Подача боковая, нижняя». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	4	
Тема 5 36 часов Гимнастика	Практическое занятие «Общеразвивающие упражнения». «Упражнения с гантелями» «Упражнения с гантелями, набивными мячами».	4	
	Практическое занятие. «Комплекс вольных акробатических упражнений на матах «(стойки, кувырки и т.д.)»	6	
	Практическое занятие. Совершенствование техники. «Комплекс вольных акробатических упражнений на матах «(стойки, кувырки и т.д.	6	

	Практическое занятие «Акробатические упражнения. Упражнения в балансировании. Упражнения на гимнастической стенке»	4
	Практическое занятие. «Совершенствование акробатических упражнений. Упражнения в балансировании. Упражнения на гимнастической стенке»	4
	Практическое занятие. «Совершенствование акробатических упражнений. Упражнения в балансировании. Упражнения на гимнастической стенке»	4
	Практическое занятие «Акробатические упражнения. Упражнения в балансировании. Упражнения на гимнастической стенке»	4
	Практическое занятие «Акробатические упражнения. Упражнения в балансировании. Упражнения на гимнастической дорожке».	4
	Практическое занятие «Акробатические упражнения. Упражнения в балансировании. Упражнения на гимнастическом коне»	4
Тема 4 34ч. Лыжная подготовка	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	4
	Свободный стиль. Одновременный-двухшажный и одношажный ход. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	4
	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Совершенствование лыжных ходов. Совершенствование тактики лыжных гонок.	6
	Правила лыжных соревнований. Техника скольжения на спуске. Техника торможения. Техника поворотов.	4
	Правила лыжных соревнований. Техника скольжения на спуске. Техника торможения. Техника поворотов.	4
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	4
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	4
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	4
Тема 7 Спортивные подвижные игры Волейбол 24ч	Практическое занятие «Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты»	4
	Практическое занятие «Подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты»	4
	Практическое занятие «Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты»	6
	Практическое занятие «Правила игры». «Техника безопасности игры». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	4
	Практическое занятие «Игра по правилам». Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты».	6
Тема 7 Баскетбол 26 ч	Практическое занятие «Ловля и передача мяча, ведение.	6
	Практическое занятие «Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	4
	Практическое занятие. «Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита.	6

	Практическое занятие. «Перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты».	4	
	Практическое занятие. Совершенствование техники. «Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	6	
Тема 2 38ч Легкая атлетика.	Практическое занятие «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». Бег 200м»	2	
	Практическое занятие «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». Бег 200м»	4	
	Практическое занятие «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». Бег 400м»	4	
	Практическое занятие «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». Бег 400м	4	
	Практическое занятие «Бег 100 метров». «Эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м»	4	
	Практическое занятие «Бег 100 метров» Практическое занятие «Бег по прямой с различной скоростью»	4	
	Практическое занятие «Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)»	4	
	Практическое занятие «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м и 60 м.	4	
	Практическое занятие «Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)». Совершенствование техники бега на дистанцию 400 м.	4	
	Практическое занятие «Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование». Совершенствование техники метание гранаты.	4	
Тема 9 Футбол 20ч.	Практическое занятие. «Удар по мячу внутренней частью стопы, удары головой на месте и в прыжке». «Игра по правилам».	2	
	Практическое занятие. «Удар по мячу внешней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке».	2	
	Практическое занятие. «Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке».	2	
	Практическое занятие. «Совершенствование техники удара по мячу, удары головой на месте и в прыжке».	2	
	Практическое занятие. «Остановка мяча ногой, грудью». «Игра по правилам». Тактика защиты, тактика нападения».	2	
	Практическое занятие. «Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения». «Игра по правилам». Тактика защиты, тактика нападения».	2	
	Практическое занятие. «Совершенствование техники остановки мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения». «Игра по правилам». Тактика защиты, тактика нападения».	4	
	Практическое занятие «Техника безопасности игры». «Игра по правилам». Отбор мяча, обманные движения	4	
Курсовой проект (работа) <i>(не предусмотрен учебным планом)</i>			
Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой) <i>не предусмотрена учебным планом</i>		-	
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Кабинет теоретического обучения дисциплины «Физическая культура», оснащенный оборудованием: рабочее место преподавателя, рабочее место студента, комплект учебно-методического материала; техническими средствами обучения: ноутбук, видеопроектор. Учебный кабинет оснащен для обучающихся с различными видами ограничений здоровья (нарушения зрения, слуха, нервно – психические нарушения, соматические заболевания).

Для слабовидящих обучающихся в учебной аудитории предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

- спортивный зал;
- открытая площадка с элементами полосы препятствий и секторами для прыжков и метаний;
- стрелковый тир или место для стрельбы.
- библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;
- актовый зал.
- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки: баскетбольная, волейбольная, мини-футбольная;
- учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютером, имеющими выход в сеть Интернет, для внеаудиторной работы;
- помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Спортивный зал, тренажерный зал

Оборудование спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);
- гимнастическое оборудование

№ п/п	Наименование
1.	Перекладина
2.	Брусья параллельные (разновысокие)
3.	Канат подвесной
4.	Стеллажи гимнастические
5.	Конь гимнастический
6.	Козел гимнастический
7.	Мостик деревянный
8.	Маты гимнастические
9.	Мяч набивной
10.	Скамейка гимнастическая
11.	Канат для перетягивания
12.	Скакалки
13.	Обручи

- легкоатлетический инвентарь

№ п/п	Наименование
1.	Флажки судейские
2.	Гранаты учебные 500 гр.
3.	Гранаты учебные 700 гр.
4.	Туфли с шипами
5.	Эстафетные палочки
6.	Спортивная форма
7.	Секундомер

- лыжный инвентарь

№ п/п	Наименование
1.	Лыжи беговые с креплениями
2.	Палки лыжные
3.	Ботинки лыжные
4.	Мазь лыжная для различной температуры
5.	Пробки для растирания лыжной мази
6.	Шапочки лыжные
7.	Номера участников соревнований (двойные)

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), степы, фитболы, гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытая площадка с элементами полосы препятствий и секторами для прыжков и метаний: стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты спортивные, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Стрелковый тир для стрельбы: пневматические винтовки, мишени, пули для стрельбы из пневматического оружия, пулеулавливатели, куртки для стрельбы.

Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений: персональный компьютер специальной конфигурации; мультимедийный проектор (видеопроектор); экран; электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Решетников Н.В. Физическая культура – М.: Изд-во «Академия», 2017

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы) 1.Статьи опубликованные в журнале «Спорт в школе». Режим доступа

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; - средства профилактики перенапряжения 	<p>Критерии оценки практической работы студентов: <u>Оценка 5(отлично):</u> Студент выполнил упражнения полностью. <u>Оценка 4(хорошо):</u> Ставится в том случае, если обучающийся полно выполнил учебные действия, но допустил неточности. <u>Оценка 3 (удовлетворительно):</u> Ставится если, обучающийся допустил неточности при выполнении упражнения <u>Оценка 2(неудовлетворительно):</u> Ставится, если обучающийся не выполнил норматив.</p> <p>Критерии оценки дифференцированного зачета <i>Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам выполнения зачетных заданий проводится в соответствии с универсальной шкалой:</i> <u>Оценка 5(отлично):</u> 100-90% правильных ответов <u>Оценка 4(хорошо):</u> 89-80%% правильных ответов <u>Оценка 3 (удовлетворительно):</u> 79-70 %% правильных ответов <u>Оценка 2 (неудовлетворительно):</u> менее 69 % правильных ответов</p>	<p>Оценка выполнения практической работы Оценка результата дифференцированного зачета.</p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии 	<p>Критерии оценки результатов практической работы <u>Оценка 5(отлично):</u> Студент выполнил упражнения полностью. <u>Оценка 4(хорошо):</u> Ставится в том случае, если обучающийся полно выполнил учебные действия, но допустил неточности. <u>Оценка 3 (удовлетворительно):</u> Ставится если, обучающийся допустил неточности при выполнении упражнения <u>Оценка 2(неудовлетворительно):</u> Ставится, если обучающийся не выполнил норматив.</p> <p>Критерии оценки дифференцированного зачета <i>Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам выполнения зачетных заданий проводится в соответствии с универсальной шкалой:</i> <u>Оценка 5(отлично):</u> 100-90% правильных ответов <u>Оценка 4(хорошо):</u> 89-80%% правильных ответов <u>Оценка 3 (удовлетворительно):</u> 79-70 %% правильных ответов <u>Оценка 2 (неудовлетворительно):</u> менее 69 % правильных ответов</p>	<p>Оценка результата практической работы Оценка результата дифференцированного зачета.</p>

Для осуществления мероприятий итоговой аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

С целью определения особенностей восприятия обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ и их готовности к освоению учебного материала предусмотрен входной контроль в форме тестирования.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателями в соответствии с разработанным комплектом оценочных средств по учебной дисциплине, адаптированным к особым потребностям студентов инвалидов и лиц с ОВЗ, в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.) В обучении используются карты индивидуальных заданий (и т.д.).

Форма проведения промежуточной аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменное тестирование, компьютерное тестирование и т.д.) При необходимости инвалидам и лицам с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Промежуточная аттестация для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ по необходимости может проводиться в несколько этапов, формы и срок проведения которых определяется преподавателем.

В качестве внешних экспертов при проведении промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ привлекаются председатель цикловой комиссии и (или) преподаватель смежной дисциплины.