

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Судакский филиал Государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения Республики Крым
«Романовский колледж индустрии гостеприимства»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Судакским филиалом
ГБПОУ Р.П. «Романовский колледж индустрии гостеприимства»
Зеленогорский



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
По профессии 43.01.01 Официант, бармен
На базе среднего общего образования

Рассмотрено и одобрено на заседании
методической комиссии
профессиональной подготовки
Протокол № 10 от 20 06 2016 г.
Председатель МК

 Э.М. Аблямитова

Судак
2016

Программа профессионального модуля разработана на основе Приказа Минобрнауки России от 02.08.2013 № 731 (ред. от 09.04.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 100114.01 Официант, бармен» (Зарегистрированного в Минюсте России 20.08.2013 № 29595)

Организация-разработчик: Судакский филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Крым «Романовский колледж индустрии гостеприимства»

Разработчики:

Загорулькин Александр Николаевич – заведующий Судакским филиалом, кандидат экономических наук.

Шишкин Анатолий Иванович - преподаватель физической культуры.

Филонидова Елена Анатольевна - методист

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 43.01.01. Официант бармен, укрупненной группы 43.00.00 Сервис и туризм

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина «Физическая культура» относится к «Физической культуре»

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;
- ОК 2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем
- ОК 3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 7 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов;

самостоятельной работы обучающегося **40** 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)	<i>80</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>40</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>40</i>
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>40</i>
в том числе:	
• различные формы внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях	
Итоговая аттестация	<i>3,ДЗ</i>

2.2. 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
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика.		32	
Тема 1.1. Инструктаж. Лекция	Содержание учебного материала		
	1 Инструктаж по технике безопасности..	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить требования инструкций; основы здорового образа жизни; правила соревнований по видам спорта	2	
	Содержание учебного материала		
	1 Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники: бега на 100 метров, 500м, 1000м,эстафет; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в длину с места; челночного бега; метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цели. Развитие выносливости, прыгучести, скоростно-силовых качеств. Сдача контрольных нормативов.	14	
	Практические занятия		
	1 Тестирование физических качеств 1.Медленный бег 400-800м.. ОРУ в движении. СУ легкоатлета. Пульсометрия. 2.Прыжки в длину с места. 3.Челночный бег. 4.Правила соревнований в л/а.	2	2
	2 Спринтерский бег. Обучение технике высокого старта, стартового разгона. 1.Медленный бег 600-800м. ОРУ в движении. СУ легкоатлета. Пульсометрия 2.Теоретические сведения. Ускорения с высокого старта 3x20-30м.. 3.Многоскоки.	2	2
	3 Определение уровня физической подготовленности. 1.Медленный разминочный бег 600м. ОРУ в движении. СУ легкоатлета. Ускорения из различных ИП. 2.Бег 30 м. с высокого старта. 3.Шестиминутный бег.	2	2

	4	Спринтерский бег. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Изучение техники и тактики бега по дистанции, с элементами эстафетного бега. 1.Медленный разминочный бег 600-800м..ОРУ в движении. СУ легкоатлета. 2.Разновидности челночного бега. 3.Командная эстафета 5x40м. 4.Фартлек.	2	2
	5	Закрепление техники спринтерского бега в целом. Изучение техники метания теннисного мяча с места, в цель. 1.Медленный разминочный бег 400м. ОРУ в движении.. СУ легкоатлета беговые, многоскоки. Ускорения 2x40м. 2.Сдача к.н. в беге на 100м. 3.Теоретические сведения –метания. СУ метателя. Метание т. мяча с места на технику. 4.Подвижные игры 8-10 мин..	2	2
	6	Определение уровня физической подготовленности. 1.Медленный бег400-600м.. ОРУ на месте. СУ прыжковые. 2. Метание т.мяча на результат, на точность 3.Сдача контрольных н. в кроссовом беге на дистанции 500м.(д.) 1000м.(ю).	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП, СФП, упражнения на мышцы спины, прыжковые упражнения, беговые упражнения, комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на гибкость, упражнения на развитие быстроты.		14	3
Раздел2. Спортивные игры. Волейбол.			16	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование техники: верхних и нижних передач; нижней и верхней прямой подачи мяча ; приём мяча снизу после подачи. Двусторонняя игра с заданием. Совершенствование техники элементов волейбола в игровой и соревновательной деятельности Сдача контрольных нормативов.	8	
	Практические занятия			

	1	Теоретические сведения о мерах безопасности в игре в волейбол. Правила игры в волейбол. Стойки. Расстановка. Перемещения. Обучение приёму и передаче мяча двумя руками сверху, снизу. 1. Теоретические сведения о правилах игры в волейбол. 2. Медленный бег 3мин. ОРУ в движении. СУ волейболиста. 3.Обучение элементам игры на месте, в движении, в парах, у опоры, в кругу. 4.Учебная, двусторонняя игра.	2	2
	2	Правила судейства соревнований по волейболу. Обучение техники нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней прямой подачи. Закрепление навыков приёма и передачи мяча. 1. Медленный бег с изменением направления движения, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. ОРУ в движении. СУ, СФП волейболиста. 2. Теоретические сведения. Виды подач. Подача избранным способом. 3.Учебная игра.	4	2
	3	Закрепление навыков элементов игры. Обучение технике и тактике игры в защите; в нападении. 1. Медленный бег с изменением направления движения, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. ОРУ в движении. СУ волейболиста. 2.Подача мяча избранным способом. 3.Учебная игра.	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, упражнения для развития гибкости, прыгучести, беговые упражнения, подтягивания, упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса, элементы акробатической комбинации,	8	3
Раздел 3.Спортивные игры. Баскетбол.		<i>Теория</i>	12	
		Содержание учебного материала		
	1	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники: ведение мяча; стойка баскетболиста; передача мяча от груди двумя руками; ловля мяча одной и двумя руками; бросок по кольцу одной и двумя руками; отбор мяча (выбивание, вырывание). Двухсторонняя игра с заданиями. Сдача контрольных нормативов.	6	

	Практические занятия		
	1 Теоретические сведения о мерах безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Обучение стойкам и перемещениям, поворотам. Дриблинг. 1.Теоретические сведения о мерах безопасности. Правила игры. 2.Обучение низкой, средней, высокой стойкам, остановке прыжком. 3.Обучение дриблингу на месте и в движении	2	2
	2 Закрепление навыков индивидуального владения мячом. Обучение приёму и передаче мяча двумя руками из различных исходных положений на месте и в движении, с отскоком от пола. Овладение техническими навыками броска по кольцу из различных ИП. 1. Медленный бег с изменением направления движения, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. ОРУ в движении. СУ баскетболиста. 2. Приём и передача мяча двумя руками из различных ИП с отскоком от стены, в парах, на месте и в движении. 3.Броски мяча по кольцу из различных ИП, штрафной бросок. 4.Учебная двусторонняя игра.	2	2
	3 Правила игры в баскетбол. Судейство соревнований. Закрепление и совершенствование навыков элементов баскетбола в игровой ситуации. 1. Медленный бег с изменением направления движения, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. ОРУ в движении. СУ баскетболиста. 2.Правила игры в баскетбол. Судейство соревнований. 3.Учебная двусторонняя игра.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на мышцы спины, верхнего плечевого пояса; прыжковые упражнения(развитие прыгучести, прыжковой выносливости), беговые упражнения, комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на гибкость, упражнения на развитие быстроты.	6	3
Раздел 4. Гимнастика	<i>Теория</i>	10	
	Содержание учебного материала		

	1	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Представлена комплексами строевой подготовки. В основу легли прикладная и атлетическая гимнастика (упражнения на шведской стенке, с гимнастической скамейкой, на скакалке, с обручами, комплексы круговой тренировки). Сдача контрольных нормативов.	5	
	Практические занятия			
	1	Прикладная гимнастика. Перестроения в колоннах и шеренгах. ОРУ с предметами, на гимнастических снарядах. Тестирование физических качеств. 1.Перестроения шеренги в 2, 3 шеренги; из колонны в 2, 3, 4 колонны на месте и в движении. 2.ОРУ со скакалкой, на гимнастической скамейке. 3. Прыжки на скакалке на двух ногах за 30сек., за 1 мин..	3	2
	2	Прикладная гимнастика. Перестроения в колоннах и шеренгах. ОРУ с предметами, на гимнастических снарядах. Тестирование физических качеств. 1.Перестроения шеренги в 2, 3 шеренги; из колонны в 2, 3, 4 колонны на месте и в движении. 2.ОРУ с гимнастической скамейкой, на шведской стене. 3. Сдача к.н.: подтягивание; сгибание рук в упоре лёжа; упр.для мышц брюшного пресса.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса, упражнения на гибкость, прыжковые, силовые, на развитие статической выносливости, комплексы утренней гигиенической гимнастики, упражнения на мышцы спины.		5	3
Раздел 5. Настольный теннис			10	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности на уроках по настольному теннису. Правила игры. Способы держания ракетки. Изучение игровых стоек. Техника перемещений. Поддачи. Техника выполнения поддачи. Техника приёма и удара по мячу. Техника и тактика игры в защите. Техника и тактика игры в нападении. Совершенствование техники и тактики игры в соревновательной ситуации.	5	
	Практические занятия			

1	<p>Правила игры. Способы держания ракетки. Изучение игровых стоек. Техника перемещений.</p> <p>1.Ознакомить с правилами игры. 2.Ознакомить и опробовать разновидности хвата . 3.Изучение игровой стойки, техники перемещений. Двусторонняя игра в упрощенных условиях . 4. Добиться правильности выполнения технических элементов.</p>	1	2
2	<p>Подача. Техника выполнения подачи. Техника приёма и удара по мячу.</p> <p>1.Научить технике выполнения подачи (по элементам подачи, в целом). 2.Ознакомить и опробовать техники удара по мячу («толчок», «подрезка» «накат»). 3.Учебная игра.</p>	2	2
3	<p>Техника и тактика игры в защите. Техника и тактика игры в нападении. Учебная двусторонняя игра.</p> <p>1.Научить технике выполнения подачи (по элементам подачи, в целом). 2.Ознакомить и опробовать техники удара по мячу («толчок», «подрезка» «накат»). 3.Учебная игра.</p>	2	3
<p>Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка. ОФП - упражнения для мышц брюшного пресса, спины. Сгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, СФП - упражнения, направленные на развитие силы, гибкости, скорости реакции, прыгучести. Утренняя гигиеническая гимнастика, физическая зарядка.</p>		5	
Всего:		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование учебного кабинета: дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» (комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек); научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению; методические издания по физической культуре для преподавателей; таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности; мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг); мяч малый (теннисный); скакалки гимнастические; сетка для переноса малых мячей; рулетка измерительная (10 м, 50 м); мячи баскетбольные; сетка для переноса и хранения; мячи волейбольные; сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей; аптечка медицинская; сектор для прыжков в длину; игровое поле для футбола (мини-футбола);

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура, Учебник для СПО, Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Изд. Академия - 15-е изд., стер., 2015г. – 176 стр.

Электронные источники:

1. Кабышева М.И. Здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ Кабышева М.И.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005.— 42 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/50081>.— ЭБС «IPRbooks»,

2. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2010.— 296 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9868>.— ЭБС «IPRbooks»,

2. Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»)/ Кравчук В.И.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013.— 184 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56428>.— ЭБС «IPRbooks»

Дополнительные источники:

1. Обучение студентов элементам игры в волейбол [Текст]: учебно-методическое пособие /Кемеровский государственный университет; сост. А.В. Адамянц, В.М. Селиванов, Е.Н. Брюхачев, А.В. Седнев. – Кемерово, 2012. - 48 с

2. Огневая подготовка [Текст]: учебник для ВПО/ С.В. Баин и др.; под общ.ред В.Н. Миронченко; Министерство обороны Российской Федерации. – Москва: Воениздат, 2011. - 414 с

3.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе прохождения курса физической культуры каждому студенту необходимо: систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием; иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям; соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке.

Повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство; выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки; соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания; регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя; активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой

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 умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>ОК2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем</p> <p>ОК3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК7 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его</p>
<p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта. Тестирование.</p>

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» все студенты по результатам медицинского обследования распределяются на три группы (основная, специальная медицинская и группа лечебной физической культуры).

Распределение проводится в начале учебного года по результатам диспансеризации с учетом состояния здоровья, физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов студента.

В основную группу зачисляются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной (не имеющие отклонений в состоянии здоровья) и подготовительной (имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья или слабо физически подготовленные) медицинским группам.

В специальную медицинскую группу зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную группу, т. е. имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья, требующие ограничения физических нагрузок.

В группу лечебной физической культуры зачисляются студенты, имеющие ярко выраженные, существенные отклонения в состоянии здоровья и тяжелые формы хронических заболеваний, а также студенты-инвалиды. Студенты этой группы в зависимости от характера заболевания делятся на следующие группы: А, Б, В.

Группа А формируется из студентов с заболеваниями органов чувств: с нарушениями зрения и слуха.

Группа Б состоит из студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата, в том числе и передвигающихся на кресле-коляске.

Группа В комплектуется из студентов с соматическими заболеваниями