

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий Судакским филиалом  
ГБПОУ РК «РКИГ»

А.Н. Загорюлькин

«*Муромцев*» 2016 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих

По профессии 19.01.17 «Повар, кондитер»

На базе среднего общего образования

Рассмотрено и одобрено на заседании  
методической комиссии  
профессиональной подготовки  
Протокол № 10 от «28» 06 2016 г.  
Председатель МК

*Э.М. Аблямитова*  
Э.М. Аблямитова

Судак  
2016г.

Программа профессионального модуля разработана на основе Приказа Минобрнауки России от 02.08.2013 № 798 (ред. от 09.04.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 19.01.17. Повар, кондитер» (Зарегистрированного в Минюсте России 20.08.2013 № 29749)

**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	12
4 .КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# **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 19.01.17. Повар, кондитер, укрупненной группы 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии

### **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 72 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 36 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>72</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>36</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>36</i>
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>36</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
<b>Раздел 1.</b> Легкая атлетика.		26	
Инструктаж. Лекция	Содержание учебного материала		
	1   Инструктаж по технике безопасности.	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить требования инструкций; основы здорового образа жизни; правила соревнований по видам спорта	2	3
	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.	12	1
	Практические занятия		
	1   <b>Тестирование физических качеств</b> 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   <b>Спринтерский бег. Обучение технике высокого старта, стартового разгона.</b> 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   <b>Определение уровня физической подготовленности.</b> 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	<b>Спринтерский бег. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Изучение техники и тактики бега по дистанции, с элементами эстафетного бега.</b> 1. Медленный разминочный бег 600-800м..ОРУ в движении. СУ легкоатлета. 2. Разновидности челночного бега. 3. Командная эстафета 5x40м. 4. Фартлек.	2	2
	5	<b>Закрепление техники спринтерского бега в целом. Изучение техники метания теннисного мяча с места, в цель.</b> 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	<b>Определение уровня физической подготовленности.</b> 1. Медленный бег 400-600м.. 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).	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся: ОФП, СФП, упражнения на мышцы спины, прыжковые упражнения, беговые упражнения, комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на гибкость, упражнения на развитие быстроты.	13	3
<b>Раздел 2.</b> Спортивные игры. <b>Волейбол.</b>			<b>16</b>	
		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.	<b>8</b>	
		Практические занятия		



	1	<p><b>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.</b></p> <p>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.</p>	2	2
	2	<p><b>Правила судейства соревнований по волейболу. Обучение техники нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней прямой подачи. Закрепление навыков приёма и передачи мяча.</b></p> <p>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.</p>	2	2
	3	<p><b>Закрепление навыков элементов игры. Обучение технике и тактике игры в защите; в нападении.</b></p> <p>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.</p>	4	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
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b>			<b>18</b>	
		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.	9	
Практические занятия			
1	<b>Теоретические сведения о мерах безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Обучение стойкам и перемещениям, поворотам. Дриблинг.</b> 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	<b>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.</b> 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.	4	3
3	<b>Правила игры в баскетбол. Судейство соревнований. Закрепление и совершенствование навыков элементов баскетбола в игровой ситуации.</b> 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.	3	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.		9	3

<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>12</b>	
	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.	6	
	Практические занятия		
1	<b>Прикладная гимнастика. Перестроения в колоннах и шеренгах. ОРУ с предметами, на гимнастических снарядах. Тестирование физических качеств.</b> 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 1мин.	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.	6	3
2	<b>Прикладная гимнастика. Перестроения в колоннах и шеренгах. ОРУ с предметами, на гимнастических снарядах. Тестирование физических качеств.</b> 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. Дифференцированный зачет	4	3
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

### 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

#### Основные источники:

1. Физическая культура, Учебник для СПО, Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиеви́ч 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>
<p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p><b>ОК 2</b> Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем</p> <p><b>ОК 3</b> Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p><b>ОК 6</b> Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p><b>ОК 7</b> 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><b>Знать:</b> 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>