

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 РК «РКИГ»

 А.Н. Загорюлькин  
« 26 » декабря 2014 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

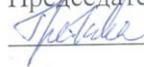
**ОУДб.08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

По профессии 19.01.17 (260807.01) «Повар, кондитер»

На базе основного общего образования

Рассмотрено и одобрено на заседании  
методической комиссии  
по общеобразовательной подготовке и  
классных руководителей  
Протокол № 6 от «24» декабря 2014 г.  
Председатель МК

 Л.М. Гребнева

Судак  
2014

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 19.01.17 (260807.01) Повар, кондитер, 19.00.00 Промышленная экология и биотехнология

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

**Разработчик:**  
Загайкевич Наталья Романовна - преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУДб.08. 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 общеобразовательному циклу.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- ОК 1 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 257 час, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов; самостоятельной работы обучающегося 86 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>257</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>171</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>171</i>
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>86</i>
в том числе:	
• различные формы внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях	
<b>Итоговая промежуточная аттестация</b>	<i>3, ДЗ</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физической культуре

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> <i>Теоретические сведения о предмете Физическая культура</i>	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	1	3
<b>Раздел 2 Легкая атлетика.</b>		<b>59</b>	
	Содержание учебного материала		
	1 Основы здоровья. 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.		
	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.	10	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.	9	2

1	2	3	4
3	<b>Определение уровня физической подготовленности.</b> 1. Развитие выносливости, прыгучести, скоростно-силовых качеств. Медленный разминочный бег 600м. ОРУ в движении. СУ легкоатлета. Ускорения из различных ИП. 2. Бег 30 м. с высокого старта. 3. Шестиминутный бег.	8	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.	10	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	12	2
6	<b>Определение уровня физической подготовленности. Инструктаж по технике безопасности.</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).	10	3
	Самостоятельная работа обучающихся: История развития лёгкой атлетики , ОФП, СФП, упражнения на мышцы спины (УМС), прыжковые упражнения(ПУ), беговые упражнения (БУ), комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), упражнения на гибкость (УГ), упражнения на развитие быстроты(УРБ).	30	3

1	2	3	4
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>36</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.		
	Практические занятия		
1	<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> 1. Теоретические сведения о правилах игры в волейбол. 2. Игры в волейбол 2. Медленный бег. ОРУ в движении. СУ волейболиста. 3. Обучение элементам игры на месте, в движении, в парах, у опоры, в кругу. 4. Учебная, двусторонняя игра.	12	2
2	<b>Правила судейства соревнований по волейболу. Обучение техники нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней прямой подачи. Закрепление навыков приёма и передачи мяча.</b> 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. Отработка на практике: Виды подач. Подача избранным способом. 3. Учебная игра.	12	2

1	2		3	4
	3	<b>Закрепление навыков элементов игры. Обучение технике и тактике игры в защите; в нападении.</b> 1. Медленный бег с изменением направления движения, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. ОРУ в движении. СУ волейболиста. 2. Подача мяча избранным способом. 3. Учебная игра.	12	3
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика (УГ), упражнения для развития гибкости (УРГ), прыгучести (УРП), беговые упражнения БУ), подтягивания (П), упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса (УВМП), элементы акробатической комбинации (ЭАК)		18	3
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.</b>			36	
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.		
Практические занятия				
	1	<b>Теоретические сведения о мерах безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Обучение стойкам и перемещениям, поворотам. Дриблинг. Сдача контрольных нормативов.</b> 1. Теоретические сведения о мерах безопасности. Правила игры. 2. Обучение низкой, средней, высокой стойкам, остановке прыжком. 3. Учебная игра 4. Обучение дриблингу на месте и в движении	12	2

1	2	3	4
	<p><b>2</b> <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></p> <p>1. Медленный бег с изменением направления движения, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. ОРУ в движении. СУ баскетболиста.</p> <p>2. Приём и передача мяча двумя руками из различных ИП с отскоком от стены, в парах, на месте и в движении.</p> <p>3. Учебная игра</p> <p>4. Броски мяча по кольцу из различных ИП, штрафной бросок.</p> <p>5. Учебная двусторонняя игра.</p>	12	2
	<p><b>3</b> <b>Правила игры в баскетбол. Судейство соревнований. Закрепление и совершенствование навыков элементов баскетбола в игровой ситуации.</b></p> <p>1. Медленный бег с изменением направления движения, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. ОРУ в движении. СУ баскетболиста.</p> <p>2. Правила игры в баскетбол. Судейство соревнований.</p> <p>3. Учебная двусторонняя игра.</p>	12	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на мышцы спины (УМС), верхнего плечевого пояса (УВПП) ; прыжковые упражнения ( развитие прыгучести, прыжковой выносливости) (П), беговые упражнения (БУ), комплекс общеразвивающих упражнений(КОУ), упражнения на гибкость (УГ), упражнения на развитие быстроты (УРБ)</p>	18	3
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>30</b>	
	Содержание учебного материала		
	<p><b>1</b> 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.</p>		
	Практические занятия		

1	2	3	4
1	<p><b>Прикладная гимнастика. Перестроения в колоннах и шеренгах. ОРУ с предметами, на гимнастических снарядах. Тестирование физических качеств.</b></p> <p>1.Перестроения шеренги в 2, 3 шеренги; из колонны в 2, 3, 4 колонны на месте и в движении.</p> <p>2.ОРУ со скакалкой, на гимнастической скамейке.</p> <p>3. Прыжки на скакалке на двух ногах за 30сек., за 1мин..</p>	15	2
2	<p>Упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)</p> <p>1. Строевые упражнения, организующие команды и приёмы, ритмическая гимнастика, стилизованные общеразвивающие упражнения.</p> <p>2. Комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</p> <p>3 <i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне/перекладине, акробатическая комбинация, упражнения на снарядах. Разминка. Выполнение контрольных упражнений: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекс упражнений на равновесие (девушки)в целом</i></p>	15	2
	<p>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.</p>	15	3
<b>Раздел 6.</b> Настольный теннис		<b>9</b>	
	Содержание учебного материала		
1	<p>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.</p>		
	Практические занятия		

1	2	3	4
1	<p><b>Правила игры. Способы держания ракетки. Изучение игровых стоек. Техника перемещений.</b></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>	3	2
2	<p><b>Подача. Техника выполнения подачи. Техника приёма и удара по мячу.</b></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>	3	2
3	<p><b>Техника и тактика игры в защите. Техника и тактика игры в нападении. Учебная двусторонняя игра.</b></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>	3	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>	4	3
<b>Всего:</b>		<b>257</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**

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

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура 10-11 кл.: учебник для общеобразоват. организаций : базовый уровень : В.И.Лях.--М.: Просвещение. 2014.-255с.

##### **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

#### 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)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p><b>ОК2</b> Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем</p> <p><b>ОК3</b> Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p><b>ОК6</b> Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p><b>ОК7</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>