Бюджетное учреждение

среднего профессионального образования

Департамента образования и молодежной политики

ХМАО-Югры

«Радужнинский профессиональный колледж»

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ |
| Директор |
| БУ« Радужнинский |
| профессиональный колледж» |
|  |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Н. Волков |
| 24.04. 2013г. № 251 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**ОДб.08 «Физическая культура»**

(1,2 курс)

Г. Радужный

2013

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) / профессии (профессиям) начального профессионального образования (далее - НПО)

**260807.01 Повар, кондитер**

Организация-разработчик: БУ «Радужнинский профессиональный колледж»

Разработчики:

Бакирова Г.М преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рекомендована Методическим советом Радужнинского профессионального колледжа

Заключение Экспертной комиссии № 6 от «21 » июня 2013 г.

*©*

*©*

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **2. СТРУКТУРА и ПРИМЕРНОЕ содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 5 |
| **3. условия реализации учебной дисциплины** | 7 |
| **4. Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 8 |

**1. паспорт Рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) НПО **260807.01 Повар, кондитер**

В части освоения основных видов деятельности:

Приготовление широкого ассортимента простых и основных блюд и основных хлебобулочных и кондитерских мучных изделий с учетом потребностей различных категорий потребителей.   
Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована: другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплинавходит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:** С целью овладения указанными видами профессиональной деятельности и приобретения соответствующих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.   
    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 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.   
    ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.   
    ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.   
    ОК 7. Готовить к работе производственное помещение и поддерживать его санитарное состояние.   
    ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся **будет использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
2. подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
3. организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
4. активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 257часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126\45часов; самостоятельной работы обучающегося 66/20часов.

Содержание рабочей программы может изменяться, дополняться и редактироваться в соответствии с требованиями работодателей.

**1.5 Обоснование особенности структурирования содержания**

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня. Программа содержит теоретическую и практическую части согласно рабочему учебному плану (РУП). Освоение программы обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность. Освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий. Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма. Укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *257* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *126\45* |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | *\** |
| практические занятия | *126\45* |
| контрольные работы |  |
| курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | *\** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *66/20* |
| в том числе: |  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)* | *\** |
| *Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).* |  |
| *Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета* | |

Тематический план и содержание учебной дисциплины  **1 курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия** | **Объем часов** | **Самост.**  **работа**  **студентов** | **Уровень освоения** |
| **Раздел 1.***Л*егкая /атлет |  | **30** | **66** |  |
|  | *Практические занятия* |  | **20** |  |
| Введение | Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. Основы здорового образа жизни. Высокий и низкий старт | 2 |  | 1 |
|  | Стартовый разгон, финиширование Бег 100 м, эстафетный бег 4 х100м,4х 400м | 8 |  | 1 |
|  | Бег на дистанцию 2000м дев 3000м юноши Прыжки в длину с места | 10 |  | 1 |
|  | Бег на дистанцию 2000м дев 3000м юноши Прыжки в высоту | 10 |  | 3 |
| **Раздел 2.** Баскетбол | *Практические занятия* | **20** | **20** |  |
|  | Двухсторонняя учебная игра с заданиями Ловля и передача мяча, ведение, броски в корзину | 4 |  | 1 |
|  | Двухсторонняя учебная игра с заданиями Вырывание и выбивание, приемы овладения мячом | 4 |  | 1 |
|  | Игра по упрощенным правилам | 6 |  | 2 |
|  | Игра по правилам | 6 |  | 2 |
| **Раздел 3.** Волейбол | *Практические занятия* | **50** | 20 |  |
|  | Инструктаж по ТБ Приемы мяча Двухсторонняя учебная игра. | 10 |  | 1 |
|  | Учебная игра Нападающий удар | 10 |  | 1 |
|  | Учебная игра Блокирование |  |  | 1 |
|  | Двухсторонняя учебная игра. Правила игры. | 10 |  | 1 |
|  | Игра по правилам. Двухсторонняя учебная игра. | 10 |  | 2 |
| **Раздел 4.** Гимнастика | *Практические занятия* | **26** | **6** |  |
|  | Прохождение полосы препятствий. Подтягивание. | 4 |  | 1 |
|  | Развитие силы | 6 |  | 1 |
|  | Развитие выносливости | 6 |  | 2 |
|  | Акробатические комбинации | 8 |  | 1 |
|  | **Итого за 1 курс** | **126** | **66** |  |

**Самостоятельная работа обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№пп** | **Содержание учебного материала, практические занятия** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| 1, | Занятия в спортивных секциях | 66 | 3 |

**45 часов 2 курс**

Тематический план и содержание учебной дисциплины  **2 курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия** | **Объем часов** | **Самост.**  **работа**  **студентов** | **Уровень освоения** |
| **Раздел 1.***Л*егкая /атлет |  | **10** | **20** |  |
|  | *Практические занятия* |  | **5** |  |
| Введение | Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. Основы здорового образа жизни. Высокий и низкий старт | 2 |  | 1 |
|  | Стартовый разгон, финиширование Бег 100 м, эстафетный бег 4 х100м,4х 400м | 2 |  | 1 |
|  | Бег на дистанцию 2000м дев 3000м юноши Прыжки в длину с места | 2 |  | 1 |
|  | Бег на дистанцию 2000м дев 3000м юноши Прыжки в высоту | 4 |  | 3 |
| **Раздел 2.** Баскетбол | *Практические занятия* | **10** | **5** |  |
|  | Двухсторонняя учебная игра с заданиями Ловля и передача мяча, ведение, броски в корзину | 2 |  | 1 |
|  | Двухсторонняя учебная игра с заданиями Вырывание и выбивание, приемы овладения мячом | 2 |  | 1 |
|  | Игра по упрощенным правилам | 2 |  | 2 |
|  | Игра по правилам | 4 |  | 2 |
| **Раздел 3.** Волейбол | *Практические занятия* | **15** | 5 |  |
|  | Инструктаж по ТБ Приемы мяча Двухсторонняя учебная игра. | 2 |  | 1 |
|  | Учебная игра Нападающий удар | 2 |  | 1 |
|  | Учебная игра Блокирование | 2 |  | 1 |
|  | Двухсторонняя учебная игра. Правила игры. | 4 |  | 1 |
|  | Игра по правилам. Двухсторонняя учебная игра. | 5 |  | 2 |
| **Раздел 4.** Гимнастика | *Практические занятия* | **10** | **5** |  |
|  | Прохождение полосы препятствий. Подтягивание. | 2 |  | 1 |
|  | Развитие силы | 2 |  | 1 |
|  | Развитие выносливости | 2 |  | 2 |
|  | Акробатические комбинации. Дифференцированный зачет | 2  2 |  | 1 |
|  | **Итого за 2 курс** | **45** | **20** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№пп** | **Содержание учебного материала, практические занятия** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| 1, | Занятия в спортивных секциях | 20 | 3 |

**3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортзал.

Оборудование учебного кабинета:

Брусья, перекладина, козел, конь, маты, канат, ,штанги, стептер, рейдер, велотренажер, теннисные столы, скамейки, стенды, телевизор, беговая дорожка, волейбольные стойки,

баскетбольные щиты, штанги гири – 16 кг., шведская стенка.

**Технические средства обучения:** телевизор, музыкальный центр

3.2. Информационное обеспечение обучения

1. 1/Основные источники Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю..М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2006.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2006.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2006.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2006.
7. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2006.

**Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2003.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2002.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.

7/ «Основы судейства волейбола». А.Н. Книжников, Н.Н.Книжников. Районное издательство « Приобье». 2001.

**3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (**дидактические средства обучения и контроля) Документы:

- ФГОС **260807.01 Повар, кондитер**

- Примерная программа УД «Физическая культура»

- КТП

1.Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).

2.Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

3.Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.

4.Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.

5.Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

6.Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.

7.Правила судейства спортивных игр.

8.Комплексы ОРУ.

9. Комплексы упражнений круговой тренировки, на тренажерах.

**3.4**. **Используемые педагогические технологии, методы обучения.**

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии: здоровьесберегающие и личностно-ориентированные.

Методы и формы: работа малыми группами, групповой, уроки – конкурсы, уроки – соревнования, самостоятельная работа.

I курс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Объем часов | Самост. работа студентов |
|  | 126 | 86 |
| Раздел 1.Легкая атлетика | 30 | 20 |
| Раздел 2. Баскетбол | 20 | 20 |
| Раздел 3. Волейбол | 50 | 26 |
| Раздел 4. Гимнастика | 26 | 20 |

2 курс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Объем часов | Самост. работа студентов |
|  | 45 |  |
| Раздел 1.Легкая атлетика | 10 | 5 |
| Раздел 2. Баскетбол | 10 | 5 |
| Раздел 3. Волейбол | 15 | 5 |
| Раздел 4. Гимнастика | 10 | 5 |

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

**Контроль** **и оценка** результатов освоения учебной 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** |
| *1* | *2* |
| **Умения:** |  |
| 1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;  2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  3. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  4. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  5. выполнять приемы страховки и самостраховки;  6. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;  7. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. | Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.  Наблюдение за выполнением практических заданий  Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы  Проверка ведения дневника самоконтроля  Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях  Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| **Знания:** |  |
| 1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  2. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  3. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.  Выполнение практических заданий  Выполнение тестовых заданий  Выполнение практических заданий  Выполнение тестовых заданий |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты**  **(освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |  демонстрация интереса к будущей профессии  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | -создание презентаций;  -наблюдение;  -экспертная оценка выполнения практического задания; |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. | - демонстрация эффективности и качества выполнения двигательных действий  -выполнение практических заданий  -самоконтроль при выполнении практических заданий | -наблюдение;  -тестирование;  -экспертная оценка выполнения практического задания; |
| ОК 3.Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. | - анализ качества достижений на уроках;  -выбор и подготовка соответствующих инвентаря, оборудования ;  -самоконтроль в процессе выполнения работы;  -соблюдение техники безопасности | -наблюдение;  -тестирование;  -экспертная оценка выполнения практического задания; |
| ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. | -соблюдение нормативно-законодательных актов  -выполнение работ в малых группах, звеньях, бригадах;  -формирование коммуникативных способностей (в общении с коллегами, руководством, клиентами)  -создание толерантного пространства в коллективе; | -наблюдение;  -тестирование;  -экспертная оценка выполнения практического задания;  - Зачеты; |
| ОК 7. . Готовить к работе производственное помещение и поддерживать его санитарное состояние.  . Готовить к работе производственное помещение и поддерживать его санитарное состояние. | - демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности  -формирование основ начальной военной подготовки;  -применение профессиональных знаний при исполнении воинской обязанности | -наблюдение;  -тестирование;  -экспертная оценка выполнения практического задания; |
| ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). | - демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности  -формирование основ начальной военной подготовки;  -применение профессиональных знаний при исполнении воинской обязанности | -наблюдение;  -тестирование;  -экспертная оценка выполнения практического задания; |

**Дифференцированный зачет**

**Контрольные тесты по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с |
| 2 | Координационные | Челночный бег 310 м, с |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см |
| 4 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см |
| 5 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) |

**Разработчики:**

БУ «Радужнинский

профессиональный колледж» преподаватель Бакирова Г.М.

**Эксперты:**

БУ «РПК» методист Боровлева Е.В.