

Смоленское областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Козловский многопрофильный аграрный колледж»

РЕКОМЕНДОВАНО к утверждению
решением педагогического совета
протокол № 4 от 10.08 2017 г.
протокол № 1 от 30.08 2019 г.
протокол № 1 от 31.08 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор СОГБПОУ «Козловский
многопрофильный аграрный колледж»
Г.В. Терехов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена
для специальности естественнонаучного профиля
43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»

на базе основного общего образования с получением среднего общего образования,
является частью основной образовательной программы по специальности 43.02.15
«Поварское и кондитерское дело» разработанной на основе Федерального
государственного стандарта СПО, утвержденного приказом Министерства образования и
науки РФ № 1565 от 9 декабря 2016 года, и примерной программой учебной дисциплины
из УМК ПООП (2016 г.)

ОДОБРЕНО
на заседании цикловой
методической комиссии
профессионального цикла
протокол № 4 от 08.08 2017 г.
протокол № 1 от 28.08 2019 г.
протокол № 1 от 27.08 2020 г.

ОДОБРЕНО
методическим советом
СОГБПОУ «Козловский многопрофильный
аграрный колледж»
протокол № 3 от 04.08 2017 г.
протокол № 1 от 19.08 2019 г.
протокол № 1 от 18.08 2020 г.

Составитель Харитонов В.Н. – преподаватель высшей квалификационной категории

Рецензенты:

внутренний Козлова С. - заведующая теоретическим обучением

внешний Цадова И.А. заместитель директора по учебной работе
СОГБПОУ «Рославльский многопрофильный колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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 **196** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **164** часа;

самостоятельной работы обучающегося **32** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	196
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе:	
практические работы	164
теоретическое обучение	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	32
<i>Итоговая аттестация в форме - дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
по специальности СПО «Поварское и кондитерское дело»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		52	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Содержание учебного материала: биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	6	2
	Практические занятия	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	1	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	Содержание учебного материала: техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	6	2
	Практические занятия	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: длительный кросс до 15-18 минут.	1	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	Содержание учебного материала: специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	6	2
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	1	
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	Содержание учебного материала: знать способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	8	2
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	1	

Тема 2.5.Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Содержание учебного материала: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	6	2
	Практические занятия	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	1	
Тема 2.6.Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).	Содержание учебного материала: эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).	6	2
	Практические занятия	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренние прогулки, бег трусцой.	1	
Тема 2.7.Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	Содержание учебного материала: признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	6	2
	Практические занятия	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 2.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала	6	
	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;	6	
Раздел 2. Баскетбол.		40	
Тема 3.1.Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала: совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты(стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	2	2
	Практические занятия	4	

	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение в игровых действиях в баскетболе.	1	
Тема3.2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	4	2
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Передачи мяча в усложненных условиях.	1	
Тема3.3. Ведение мяча.	Содержание учебного материала: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.	6	2
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с двумя мячами.	1	
Тема3.4. Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала: техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	4	2
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	1	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала: техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).	6	2
	Практические занятия	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: учебная игра (с заданиями).	1	
Тема 3.6. Основы методов судейства	Содержание учебного материала:	6	

и тактики игры.	знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.		2
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	1	
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Содержание учебного материала: развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств.	4	2
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
Тема 3.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала	4	
	Лабораторные работы (зачеты): два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Раздел 3. Гимнастика.		24	2
Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	Содержание учебного материала: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Противобход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противобходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг . Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.	4	
	Практические занятия	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: повороты на месте и в движении.	1	
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Содержание учебного материала: направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	2	2
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Содержание учебного материала: знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	2	2
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение утренней гигиенической гимнастики.	1	
Тема 4.4. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала: (кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.	2	2
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: перекаты вперед, назад, группировки.	1	
Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Содержание учебного материала: знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.	2	2
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	1	
Тема 4.6. Техника опорного прыжка.	Содержание учебного материала: (разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.	1	2
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
Тема 4.7. Упражнения на брусках.	Содержание учебного материала:	1	

	(висы, упоры); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.		2
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	1	
Тема 4.8. Упражнения на бревне.	Содержание учебного материала: (наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок).	1	2
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
Тема 4.9. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	Содержание учебного материала: структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.	1	2
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: составить конспект подготовительной части урока.	1	
Тема 4.10. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:	1	
	Лабораторные работы (зачеты): акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”; комбинация на параллельных брусьях; комбинация на гимнастическом бревне.	1	
Раздел 4. Волейбол.		28	
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).	2	2
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение по зонам площадки.	1	
Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала: совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	4	2
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	

	Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.		
Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Содержание учебного материала: совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	4	2
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: подача на результат по зонам.	1	
Тема 5.4. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала: совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	3	2
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала: совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.	3	2
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	1	
Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	Содержание учебного материала: судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.	2	2
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: судей соревнований по волейболу.	1	
Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	Содержание учебного материала: проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	1	2
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс специальных упражнений волейболистов	1	

Тема 5.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:	3	
	Лабораторные работы (зачеты): передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.	3	
Раздел 5. МИНИ-ФУТБОЛ		14	
Тема 6.1. ПРАВИЛА ИГРЫ И СУДЕЙСТВО	Содержание учебного материала: знать правила ИГРЫ; знать технику безопасности.	1	2
	Практические занятия	4	
Тема 6.2. ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ	Содержание учебного материала: ДВУСТОРОННЯЯ ИГРА	1	2
	Практические занятия	4	
Тема 6.3. Разные способы ПЕРЕДАЧИ И ОСТАНОВКИ МЯЧА.	Содержание учебного материала: Совершенствование ТЕХНИКИ ИГРЫ В ПАС.	3	2
	Практические занятия	4	
Тема 6.4. СУДЕЙСКИЕ ЖЕСТЫ	Содержание учебного материала: ЖЕСТЫ СУДЬИ	1	2
	Практические занятия	2	
	Всего:	196	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины: наличие спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2011.
2. Бишаева А.А. Физическая культура. Изд. Центр «Академия», 2012

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
3. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	выполнение индивидуальных заданий
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	выполнение индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни.	выполнение индивидуальных заданий

