МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СЕРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ И ПИТАНИЯ»

Рассмотрено на заседании
МО общеобразовательных дисциплин
Протокол №1 от 30.08 2016 г.
Руководитель МО _____

Утверждаю
директор техникума
_____ И.П. Новикова
«31» 08 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

Форма обучения – очная
Срок обучения 2 года 10 месяцев
На базе основного общего образования
Уровень подготовки: базовый

2016

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров» (Приказ Минобрнауки России от 28.07.2014 N 835. Зарегистрировано в Минюсте России 25 августа 2014 г. N 33769), укрупненная группа 38.00.00 Экономика и управление.

Организация-разработчик:
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Серовский техникум сферы обслуживания и питания»

Разработчик:
- Проничева Мария Викторовна, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 10

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 11

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

В учебном плане ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков (самостоятельно), обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, необходимых в жизни и профессиональной деятельности.

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

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

знать:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен владеть общими компетенциями:

ОК 2.Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 236 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов;
самостоятельной работы обучающегося 120 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)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
практические занятия	114
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа студента (всего)	116
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2. 2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	*2*	*3*	*4*
Раздел № 1 Теоретическая часть		**2**	
Тема 1. 1 Введение	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Ведение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1 20	1
Тема 1. 2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	**Содержание учебного материала:** Личная и социально-экономическая необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания для. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1 22	1
Раздел № 2. Практическая часть		**114**	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных		

	заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.		
Тема 2. 1 Легкая атлетика.	**Содержание учебного материала:** Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финишировавшие; бег 100 м., 30м., эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с места способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); подтягивание на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки). Спец беговые упражнения. Поднимание и опускание туловища. **Практическая работа:** зачет (100м., 30м., 2000м. и 3000м.; прыжок в длину с места; подтягивание на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки); метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); поднимание и опускание туловища; эстафетный бег 4×100 м). **Самостоятельная работа:** Составить комплекс специальных беговых упражнений. 1. Для развития общей выносливости	36 22	3

	пробегать кроссы (для девушек не менее 2 км, для юношей не менее 3 км.) 3.Составить комплекс общеразвивающих упражнений для развития силы. 4.Подготовить план индивидуальной физической нагрузки исходя из возрастно-половых особенностей. 5.Подготовить доклад о выдающихся спортсменах-легкоатлетах		
Тема 2. 2 Гимнастика	**Содержание учебного материала:** Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. **Практическая работа:** упражнения в паре с партнером, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения у гимнастической стенки и со скамейкой. Полоса препятствий. Зачет: комбинация на бревне из пяти алиментов. Зачет: акробатическая комбинация из восьми элементов. **Самостоятельная работа:** 1. Подготовить сообщение о правилах гигиены и техники безопасности при выполнении физических упражнений. 2. Подобрать музыкальное сопровождение для выполнения комплекса гимнастических упражнений. 3. Подготовить реферат о знаменитых гимнастах.	14 16	3
Тема 2. 3 Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала:** Общеразвивающие упражнения, строевые упражнения, упражнения для совершенствования лыжных ходов. **Практическая работа:** Совершенствование лыжных ходов, совершенствование техники подъемов и спусков, совершенствование техники торможений, совершенствование техники поворотов. **Самостоятельная работа:** 1. Для развития основных физических качеств проходить тренировочную	20 16	3

	дистанцию на лыжах (девушки 3 км, юноши 5 км) 2. Описать порядок оказания первой медицинской помощи при обморожениях. 3. Подготовить сообщение об известных спортсменах нашей области (биатлон, лыжные гонки).		
Тема 2. 4 **Спортивные игры**	**Содержание учебного материала:** ***Волейбол:*** Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. **Практическая работа**: перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча одной рукой с последующим нападением, мини-волейбол, волейбол. Зачет: верхняя передача над собой в кругу — 30 раз; нижняя передача над собой в кругу — 30 раз; подача мяча любым способом из пяти раз; правила игры; двухсторонняя игра в волейбол. **Самостоятельная работа:** 1. Составить комплекс упражнений с мячом для развития ловкости. 2. Изучить правила соревнований по волейболу. 3. Составить комплекс для коррекции осанки и телосложения. 4. Составить комплексы подготовительных упражнений для лучшего выполнения изучаемых технических приемов. 5. Подготовить доклад о известных командах нашей области в игровых видах спорта (“Уралочка”, “Уралмаш” и т.д.). 6. Подготовить конспект для проведения подготовительной части урока. ***Баскетбол*** Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы	44 12	3

	овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. **Практическая работа**: передвижение игрока различным способом. Передачи, ловля, ведение, броски различным способом. Комбинации быстрого прорыва. Зачет: штрафной бросок из пяти бросков; ведение мяча с броском в корзину любым способом на время; правила игры; двухсторонняя игра в баскетбол. **Самостоятельная работа:** 1.Составить комплекс упражнений, выполняемых в движении, для проведения разминки с группой. 2.Подготовить реферат по избранной теме.	12	
	Всего:	**236**	
Из общего количества 236 часов: 116 часов – аудиторные занятия обучающихся.			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины обеспечивается учебно-методической документацией: рабочей программой, календарно-тематическим планом, инструментарием контроля и оценки, заданиями и руководством по выполнению практических и самостоятельны работ, дидактическим материалом.

Для реализации программы дисциплины имеется спортзал техникума; материальная база (б/мячи, в/мячи, ф/мячи, скакалки, скамейки, шведская стенка).

Оборудование спортзала:

- скамейки, шведская стенка, маты;
- баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, набивные мячи, теннисные мячи;
- скакалки, учебные гранаты 500гр. И 700гр., эстафетные палочки;
- комплект учебно-наглядных пособий по дисциплине «Физическая культура»;
- карточки-задания по темам курса;
- дидактический материал;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор;
- телевизор, видеомагнитофон, CD плеер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Интернет-ресурсы

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://window.edu.ru.
2. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал / Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа к журн.: http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK. 3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]: научно-методический журнал / Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа к журн.: http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT.
4. http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физкультуры
5. http://zdd.1september.ru/ - газета «Здоровье детей»
6. http://spo.1september.ru/ - газета «Спорт в школе»
7. http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
8. http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
9. http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
освоенные умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Индивидуальная практическая работа по алгоритму комплексных упражнений. Наблюдение за выполнением практических занятий. Введение дневника самоконтроля. Выполнение нормативов по физической культуре.
усвоенные знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Защита сообщения, реферата.
основы здорового образа жизни	Мониторинг состояния здоровья обучающихся.
	Итоговый контроль - дифференцированный зачет
общие компетенции	
ОК 2.Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Оценка результативности работы обучающегося при выполнении индивидуальных заданий.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Оценка результативности работы обучающегося при выполнении практических работ и индивидуальных заданий
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Оценка эффективности работы обучающихся в команде.