**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИВАНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседанииМетодического объединенияПриказ №10 от «15» июня 2017г.Председатель методического объединения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Соколова Л. В. |  «УТВЕРЖДАЮ»Директор ОГБПОУ Ивановский колледж пищевой промышленности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Гречин Н. А.Приказ № 55/01-04 от «22» июня 2017г. |

**Рабочая программа**

**учебной дисциплины**

**ОП 09 Физическая культура (для профессий СПО)**

 **Для профессии среднего профессионального образования**

**43.01.09 «Повар, кондитер»**

Иваново 2017 г

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |
| 1. **СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
 |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения программы**

 Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
| **ОК 01-06, 8,9,10** | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни;условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;средства профилактики перенапряжения |

**2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Объем учебной дисциплины | 50 |
| в том числе: |  |
| практические занятия  | 40 |
| Самостоятельная работа | 10 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем часов** | **Осваиваемые элементы компетенций** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Тема 1.**Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала**  | **4** | **ОК 01-06, 8,9,10** |
| Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха  |
| Здоровый образ жизни, здоровье человека как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности , формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Самостоятельное выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма | **2** |
| **Тема 2.** Общая физическая подготовка | **Содержание учебного материала**  |  | **ОК 01-06, 8,9,10** |
| **1.** Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности |
| **Тематика практических занятий**  | **7** |  |
| Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами |
| Подвижные игры различной интенсивности |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Самостоятельное выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма | **2** |
| **Тема 3.** Лёгкая атлетика | **Содержание учебного материала** |  | **ОК 01-06, 8,9,10** |
| Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину |
| **Тематика практических занятий**  | **4** |
| Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, дыхательных качеств и способностей |
| **Тема 4.** Спортивные игры | **Содержание учебного материала** |  | **ОК 01-06, 8,9,10** |
| **Баскетбол** Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, од­ной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отско­ком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Инди­видуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и ко­мандные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и ко­мандные действия игроков. Двусторонняя игра**.** **Волейбол.** Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра**Футбол.** Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.**Бадминтон.**Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. **Настольный теннис.** Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка,вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра |
| **Тематика практических занятий**  | **6** |  |
| Подвижные игры различной интенсивности.воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитаниекоординации движений в процессе занятий спортивными играми. |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Самостоятельное выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма | **2** |
| **Тема 5.** Атлетическая гимнастика (юноши), Аэробика (девушки) | **Содержание учебного материала** |  | **ОК 01-06, 8,9,10** |
| **Краткие сведения о развитии гимнастики.** 1 Строевые упражнения посторенние в шеренгу, выход из строя2 Перестроение и повороты в движение3 Выполнение упражнения на гимнастической скамейке4 Упражнения на гибкость. Подтягивание, отжимание5 Общеразвивающие упражнения с палками, обручами, обручи, тест на гибкость, мостик6 Специальные упражнения на укрепления брюшного пресса7 Акробатика 8 Кувырок вперед и назад, мостик, на лопатках, полу шпагат9 Опорный прыжок |
| **Тематика практических занятий** **Аэробика (девушки)**Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий.Выполнение разученной комбинации упражнений осваиваемого вида аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.**Атлетическая гимнастика (юноши):**Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнасти кой; -воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.Самостоятельная разработка содержания и выполнение комплекса практических упражнений, закрепление и совершенствование основных элементов атлетической гимнастики | **6** |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Самостоятельное выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма | **2** |
| **Тема 6.** Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала** |  | **ОК 01-06, 8,9,10** |
| Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой.В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременныебесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохожде­ние спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка**.** Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км**.** |
| **Тематика практических занятий**  | **6** | **ОК 01-06, 8,9,10** |
| 1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта.
2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:

 -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. 3. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содер-жания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Самостоятельное выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма | **2** |
| **Тема 7.**Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание учебного материала** |  | **ОК 01-06, 8,9,10** |
|  Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |
| **Тематика практических занятий** | **6** |
| 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.2. Формирование профессионально значимых физических качеств.3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня квалифицированного рабочего.4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. 5. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | **1** |  |
| **Всего:** | **50** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный зал.

Средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

**3.2.1. Печатные издания**

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3 изд. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб.пособие. — Москва, 2013.- 259 с.
3. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для СПО / С.Ф. Бурухин. – 3 изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-534-03188-1
4. Виленский М.Я. Физическая культура (СПО). – Москва : Издательский центр КноРус 2014.- 205 с.
5. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва :Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2
6. Решетников Н. В. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014.- 268 с.
7. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / отв. ред. С.В. Новаковский. – Москва :Юрайт, 2017. – 125 с. – ISBN 978-5-9916-9913-6

**3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Гелецкая Л.Н.. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва :КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

6. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru). (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

**3.2.3. Дополнительные источники:**

1. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома , 2014. – 197 с.

1. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб.пособие / Тимонин А.И ; под ред. Н.Ф. Басова — 3-е изд. — Москва, 2013. – 245 с.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплиныРоль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;Основы здорового образа жизни;Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)Средства профилактики перенапряжения | Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. | **Промежуточная аттестация**в форме дифференцированного зачета.Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -письменных/ устных ответов, -тестирования  |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплиныИспользовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельностиПользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра;на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий | **Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы**:- на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения;- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;- при тестировании в контрольных точках.**Лёгкая атлетика.** Экспертная оценка:- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции;прыжков в длину); -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры.**Экспертная оценка:- техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие),-технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,-выполнения студентом функций судьи,-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.**Общая физическая подготовка**Экспертная оценка:- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия  |