МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОРИЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
И СЕРВИСА»

РАССМОТРЕНО
на заседании
предметно-цикловой комиссии
физического воспитания
протокол от «04» июня 2020г.
№ 10
председатель ПЦК
Сулим Л.И.

Утверждено приказом директора
Норильского техникума промышленных технологий и сервиса
«17 » марта 20 20 г.
№ 01-11/43

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

Физическая культура

для профессии

43.01.09 Повар, кондитер

2020

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерных программ для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования и в соответствии с Положением «О порядке разработки и требованиям к содержанию и оформлению рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей на основе ФГОС в Норильском техникуме промышленных технологий и сервиса, утвержденным приказом директора.

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт программы учебной дисциплины 4

2 Структура и содержание учебной дисциплины 8

3 Условия реализации учебной дисциплины 18

4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 20

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО **43.01.09 Повар, кондитер, входящей в укрупненную группу профессий 43.00.00 Сервис и туризм.**

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина относится к базовым дисциплинам общеобразовательного цикла.

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

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих ***целей***:

- ормирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих ***результатов***:

личностных:

- - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной

направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 324 часов,

из них:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 216 часа;

самостоятельной работы обучающегося 108 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	216
в том числе:	
практические занятия	208
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	108
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета, зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1 Основы знаний о физической культуре		**8**	
	Содержание учебного материала		
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние знаний физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всеросийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	2
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни.	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1	2

Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Знание форм и содержание физических упражнений. Умение организовать занятие физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построение самостоятельных занятий и их гигиены.	2	2
Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показателя и критерии оценки.	Самостоятельное использование упражнений-тестов для оценки физического развития, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	2
Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Знание требований, которые предъявляет профессиональная требовательность к личности. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления .Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применение аутотренинга для повышения работоспособности.	1	2
Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояние здоровья, двигательных качеств и психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.	*2*	2
	Практическая часть	**216**	

Раздел 2. Учебно-методические занятия	Простейшие методики самооценки работоспособности, использование методов самоконтроля, профилактика проф. заболеваний. Физические упражнения для профилактики. Овладение приемами массажа и самомоссажа. Умение составлять и проводить комплексы утренней и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	8	
	Учебно-тренировочные занятия		
Раздел 3. Тема 3.1Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	32	2
	Практические занятия 1. Техника бега на короткие дистанции. Бег 100м. 2. Техника бега на средние дистанции. Бег 200м. Бег 400м. 3. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500м. Бег 800м. Бег 1000м. Бег 2000м. 4. Техника бега по прямой и виражу. 5. Техника эстафетного бега. 6. Техника спортивной ходьбы. 7. Техника прыжка в длину с места.		

Тема 3.2 Баскетбол	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы 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. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.	44	2
	Практические занятия 1. Техника перемещения и остановки. 2. Техника ловли и передачи мяча. 3. Техника ведения мяча правой и левой рукой. 4. Техника бросков мяча в кольцо. 5. Техника овладения мячом и противодействия. 6. Техника отвлекающих приемов (финты).		
Тема 3.3 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. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.	44	2

	Практические занятия 1. Техника передвижения, остановки, повороты, стойки. 2. Техника приема мяча. 3. Техника передачи мяча. 4. Техника подачи мяча. 5. Техника нападающего удара. 6. Техника блокирования мяча.		
Тема 3.4 Мини-футбол	Разминка: наклоны вперед, наклон влево, вправо, выпады влево, вправо, растягивание мышц, вышагивание вперед. Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Ведение мяча внешней частью стопы. Ведение мяча внутренней частью стопы. Ведение мяча между стойками, с изменением скорости. Удары серединой подъема стопы. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, временных и силовых параметров движения.	46	2
	Практические занятия 1. Штрафной удар. 2. Ведение мяча на время. 3. Пробитие 6- фола. 4. Подача углового. 5. Ведение мяча между стоек. 6. Пробитие 10 метрового удара. 7. Удары левой ногой. 8. Удары правой ногой.		

Тема 3.5 Атлетическая гимнастика	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Заполнение дневника самоконтроля.	42	
	Практические занятия 1. Техника силовых упражнений с собственным весом.		
Раздел 4.	**Самостоятельная работа**	108	

	Изучение дополнительной литературы. «Отрицательное влияние вредных привычек на организм человека». Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение оказывать первую медицинскую помощь. Совершенствование техники и тактики игры в баскетболе в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий. « Обманные действия; индивидуальная работа с мячом и без мяча (финты). Совершенствование комплексов атлетической гимнастики. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		
	Всего:	**324**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале, оборудованным раздевалками с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование и инвентарь:

Спортивный зал:
Мячи для баскетбола – 12 шт.;
Мячи для волейбола -12 шт.;
Медицинбол-8 шт.;
Судейские свистки-3 шт.;
Секундомер-1 шт.;
Облучатель «Дезар-20» – 1 шт;
Сетка для мини-футбольных ворот-2 шт.;
Сетка волейбольная с антеннами -1 шт.;
Волейбольные стойки с защитой-2 шт.;
Маты напольные-6 шт.;
Щит баскетбольный с защитой-2 шт.;
Гантели - 8 шт;
Ворота для мини-футбола-2 шт.;
Мячи для мини-футбола-4 шт.;
Скамейки гимнастические деревянные -8 шт.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для НПО и СПО. – М: Академия, 2020. /Рец. 410 от 02 июля 2009 г. ФГУ ФИРО.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2014.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. 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, 2013.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.

5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2010.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2010.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2014.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2010.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2011.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт учителя физ.культуры
2. http://www.trainer.h1.ru/
3. Газета «Здоровье детей»
4. http://zdd.1september.ru/
5. Газета «Спорт в школе»
6. http://spo.1september.ru/
7. Рефераты на спортивную тематику
8. http://www.sportreferats.narod.ru/
9. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры
10. http://www.infosport.ru/press/fkvot/
11. 6 Журнал «Культура здоровой жизни»
12. http://kzg.narod.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСОВЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения **(освоенные умения, усвоенные знания)**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**

1	2
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение индивидуальных заданий; сдача контрольных оценочных нормативов; оценка самостоятельного проведения фрагмента задания
Знания:	
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной напрвленности	Выполнение индивидуальных заданий
основы здорового образа жизни	Выполнение индивидуальных заданий