

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 **Физическая культура** разработана на основе федеральных государственных образовательных стандартов(далее - ФГОС) среднего профессионального образования – программам подготовки специалистов среднего звена социально-экономического профиля по специальностям:

**19.02.10 Технология продукции общественного питания**

**38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

**38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров**

**08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

***Организации–разработчики:***

* государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Алапаевский многопрофильный техникум», г. Алапаевск, ул. Ленина, 11, корп. 1
* государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Алапаевский индустриальный техникум», г. Алапаевск, ул. Ленина, 35

***Разработчики программы***:

**Ячменев Д.Р.,** преподаватель физической культуры ГБПОУ СО «Алапаевский многопрофильный техникум», 1КК

**Гробер Э. Я.,** руководитель физвоспитания ГБПОУ СО «Алапаевский индустриальный техникум», ВКК

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

* 1. **Область применения программы**

Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с ФГОС по специальностям

**19.02.10 Технология продукции общественного питания**

**38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

**38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров**

**08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

Учебная дисциплина является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

**1.2. 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.

|  |  |
| --- | --- |
| ОК.04 | Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. |
| ОК.08 | Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения |
| ОК.09 | Пользоваться иностранным языком как средством делового общения |

**1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины *(всего / на открытом стадионе):***

19.02.10 Технология продукции общественного питания **– 166 ч. / 26 ч.**

38.02.04 Коммерция (по отраслям) **– 118 ч. / 26 ч.**

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров **– 118 ч. / 26 ч.**

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений **– 168 ч. / 26 ч.**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА– 2 курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование темы** | **№ урока** | **Содержание учебного материала** | **Кол. часов** | **Уровень освоения** |
| **Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала.** | | **26** |  |
| **Практические занятия:** | | 20 | 2 |
| 1-4 | Бег - 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м. Высокий, средний, низкий старты. |
| 5-8 | Эстафетный бег 4х100м, 4х400м. |
| 9-12 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». |
| 13-16 | Метание гранаты на дальность и в цель. |
| 17-20 | Спортивная ходьба |
| *Самостоятельная работа: подготовить рефераты по видам спорта по направлению «Легкая атлетика»* | | *10* | *3* |
| **Контрольно-оценочные занятия:** | | **6** | **3** |
| 21-22 | Сдача контрольных нормативов: бег на 60 м ,100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3 000м. |
| 23-24 | Прыжки в длину с места и с разбега. |
| 25-26 | Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность. |

# **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 

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

Наличие открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

В крытых спортивных сооружениях категорически запрещается курить, а также заниматься не в спортивной форме.

*Гигиенические требования к одежде, к обуви* .Очень важно соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни и, особенно при занятиях физическими упражнениями. Всем известно, что соблюдение этих правил способствует не только предупреждению заболеваний, укреплению здоровья и нормальному развитию организма, но и повышению работоспособности, физическому совершенствованию.

Обувь нужно иметь прочную, эластичную, удобную, лёгкую и свободную, что обеспечит устойчивость походки и не будет препятствовать развитию плоскостопия. Неудобная, тесная обувь ухудшает кровообращение, не согревает стопы, она вызывает ссадины потёртости и мозоли.

Одежда и обувь нуждаются в постоянном уходе. Бельё необходимо стирать после каждой тренировки. Загрязненную и намокшую обувь следует очистить, просушить и смазать специальной мазью или кремом. Хранить спортивную одежду и обувь нужно в проветриваемом месте.

**Технические средства обучения:**

Музыкальный центр, колонки, электронные носители с записями комплексов упражнений.

**3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2011. -366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.

**Дополнительные источники:**

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2010. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2011. - 66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2011. – 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2010. – 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2010. – 160 с.
7. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2012. - 290с.
8. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2011. – 320 с.
9. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
10. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 2011. – 158 с.
11. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2009. – 192 с.: ил.
12. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2013. – 192с.
13. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. - 2010. – 272с.
14. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2011. - 30 с.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики :
2. [http://[min**sport**.**gov**.**ru**](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Byandsearch%3Bweb%3B%3B&text=&etext=499.Bdn-DZMGwv9_sKi7ZlO_-ihPfxKbu39GNkE_mLEGxCIYpCY_6yoTBSAN6LGbpzdVxLZE5vbjYpXJ0zfH0i4cGw.ef3a89af1069b05f97cd49fa1b8141255476399f&uuid=&state=AiuY0DBWFJ4ePaEse6rgeKdnI0e4oXuRYo0IEhrXr7w0L24O5Xv8RnUVwmxyeTliQI-KbE6oCBU_tYznACusM_ZMm9qn_vxhDlkV5nmoPP_WjiEO_xt3k5NPoLNI_BRPoxYrG42m3a6-19v1-ydSJnqUyOF0N0s8TolIa3shBh9yA5no8C3E0DGQn-Yx6-GrhaH_9_j_roZ-eNE8FRr6JoHpsO7PI8Keo6LJ5uRYoPxu2t2Qnh7l61GPVEPj1X-XevFpnsVN20cZbVKShO-CQeUS-m4RRk-bDrsLaawcl4r5h98d0Ck3xjs_5cB8KMRUAsiLKL4aoO75de_FFI_WoouRH4jV-1KcUi8qutlye3ZhRiF_PAxAf2M-igJs1m6RMJZ97I50FXwjWDKqqQ9hmiuTTYWyDmU3b5v08yggCiF2bvOqqh7k0A&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxdHJ5V19FbmVyZW1LTFRGWl9JYmVZODlEVzRrdDRjUnZITFBrUVVmeVVxaXZVVlFJd0JmN3VvUThTUkdaTF94bkU1eXNxbFU5bEN4TTJwVElNTVY3R1U&b64e=2&sign=8108a00dbc572cce38e92f5a2603fe48&keyno=0&l10n=ru&cts=1415179157390&mc=3.683856189774724).ru](http://sport.minstm.gov.ru)
3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

**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** |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:   * о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; * основы здорового образа жизни.   Должен **уметь**:   * использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. * выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта | **Формы контроля обучения:**   * практические задания по работе с информацией * домашние задания проблемного характера * ведение календаря самонаблюдения.   Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.  **Методы оценки результатов:**   * накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; * традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; * тестирование в контрольных точках.   **Лёгкая атлетика**.  1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):  бега на короткие, средние, длинные дистанции;  прыжков в длину;  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  **Кроссовая подготовка**.  Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.  ***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, изучения темы программы.*  Тесты **по ППФП** разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.  Для оценки **военно-прикладной физической подготовки** проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. |

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных и групповых заданий.

Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне сформированной физической культуры каждого студента.

Контрольный материал определяет объективный, дифференцированный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

По окончанию изучения курса «Физическая культура» студенты должны научиться следующим видам деятельности и овладеть системой умений: обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, способствующих использованию физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, жизненных и профессиональных целей.

В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы на всем периоде обучения.

**Методы оценки результатов обучения**: традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ**

**ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст**  **(лет)** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег  30 м, с | 16  17 | 4,4 и  выше  4,3 | 5,1–4,8  5,0–4,7 | 5,2 и ниже  5,2 | 4,8 и  выше  4,8 | 5,9–5,3  5,9–5,3 | 6,1 и ниже  6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3×10 м, с | 16  17 | 7,3 и  выше  7,2 | 8,0–7,7  7,9–7,5 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,4 и  выше  8,4 | 9,3–8,7  9,3–8,7 | 9,7 и ниже  9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 230 и  выше  240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже  190 | 210 и  выше  210 | 170–190  170–190 | 160 и ниже  160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный  бег, м | 16  17 | 1500 и выше  1500 | 1300–1400  1300–1400 | 1100  и ниже  1100 | 1300 и выше  1300 | 1050–1200  1050–1200 | 900 и ниже  900 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 3км (мин, с) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |