Министерство образования Республики Башкортостан

Государственное автономное образовательное учреждение

начального профессионального образования

профессиональное училище № 108

с. Новобелокатай Республики Башкортостан

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Председатель методического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ведерникова Е.И.  Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2013г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор ГАОУ НПО ПУ № 108  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М. Накаряков  Приказ № \_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**Для профессий 260807.01 Повар, кондитер**

2013г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии начального профессионального образования (далее – НПО) 260807.01 Повар, кондитер.

Организация-разработчик: государственное автономное образовательное учреждение начального профессионального образования профессиональное училище № 108 с. Новобелокатай Республики Башкортостан.

Разработчики:

Ведерникова Е.И. – заместитель директора, высшая квалификационная категория;

Цыпышев С. М. – руководитель физвоспитания;

Борнякова Е.И. – преподаватель второй квалификационной категории.

Рекомендована Экспертным советом по профессиональному образованию Федерального государственного учреждения Федерального института развития образования (ФГУ ФИРО)

Заключение Экспертного совета № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

*номер*

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **стр.** |
|  | **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
|  | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
|  | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **9** |
|  | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **10** |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

* 1. **Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии НПО Повар, кондитер.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на курсах повышения квалификации, подготовки и переподготовки на базе основного общего, среднего (полного) общего образования и профессионального образования без учёта стажа работы, должности и типа предприятия.

* 1. **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной** **программы:** дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.
  2. **Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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. **Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 251 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов;

- самостоятельной работы обучающегося 80 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Вид учебной работы*** | ***Объём часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 251 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 171 |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 140 |
| контрольные работы | 13 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 80 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта | |

**Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем**  **часов** | **Уровень**  **освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  | **I курс** |  |  |
| **Раздел 1.** |  | **1** |  |
| **Тема 1.1. Физическая**  **культура в ПУ** | **Содержание учебного материала** | **1** |  |
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. | 1 | 1 |
| **Раздел 2.** | **Легкая атлетика** | **14** |  |
| **Тема 2.1. Бег на короткие дистанции** | **Содержание учебного материала** | **6** | 3 |
| Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10м. Техника разгона, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250,500 метров и челночном беге. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. | 1 | 2 |
| **Практические занятия** | **5** |  |
| Специальные беговые упражнения на скорость | 1 |
| Обучение техники низкого старта. Отработка старта, финиша. | 1 |
| Совершенствование техники челночного бега 3x10м. | 2 |
| Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции. | 1 |
|  | Сдача контрольных нормативов | 1 |  |
| **Тема 2.2. Бег на длинные дистанции** | **Содержание учебного материала** | **8** | 3 |
| Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольные упражнения в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки). | 1 | 1 |
| **Практические занятия** | **7** |  |
| Совершенствование физических качеств в беге | 2 |  |
| Обучение техники высокого старта, стартовый разгон. | 2 |  |
| Развитие скоростной выносливости в беге | 2 |  |
| Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции | 1 |  |
|  | Сдача контрольных нормативов | 1 |  |
| **Раздел 3** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка** | **5** |  |
| **Тема 3.1. Атлетическая гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **5** |  |
| Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Инструктаж по ТБ на уроках атлетической гимнастики. | 1 | 1,2 |
| **Практические занятия** | 4 |  |
| Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.). Совершенствование техники отжимания. | 2 |
| Разучивание подъема силой в упор на перекладине. Учет техники в выходе силой на перекладине. | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений» | 30 |
|  | Сдача контрольных нормативов | 1 |  |
| **Раздел 4** | **Гимнастика с основами акробатики** | **30** |  |
| **Содержание учебного материала** | **20** |  |
| **Тема 4. Лыжная подготовка** | Одновременные и попеременные лыжные ходы. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоления препятствий. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. | 1 | 2,3 |
| Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. | 1 | 2,3 |
| **Практические занятия** | **18** |  |
| Техника безопасности при занятиях лыжным спортом | 1 |
| Первая помощь при травмах и обморожениях | 1 |
| Разучивание техники попеременных лыжных ходов. | 2 |
| Обучение техники преодоления подъемов и препятствий. | 2 |
| Элементы тактики лыжных гонок | 2 |
| Обучение правилам соревнований | 1 |
| Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). | 9 |
| **Тема 4.2. Акробатика** | **Содержание учебного материала** | **10** | 3 |
| Кувырки, березка, стойка на руках, упражнения в парах. | 1 | 1,2 |
| **Практические занятия** | **9** |  |
| Разучивание техники стойки на руках. | 2 |
| Совершенствование техники кувырков | 2 |
| Разучивание подъема махом назад на параллельных брусьях. | 2 |
| Совершенствование акробатических элементов в комбинации. | 3 |
| **Раздел 5** | **Спортивные игры** | **25** |  |
| **Тема 5.1. Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | **12** |  |
| Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойка защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. | 1 | 1,2 |
| **Практические занятия** | 11 |  |
| Совершенствование техники ведения и передачи мяча | 1 |
| Совершенствование техники бросков по кольцу | 3 |
| Обучение тактическим действиям игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол. | 3 |
| Обучение тактическим действиям игроков в защите. Учебная игра в баскетбол. | 2 |
| Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола. | 2 |
| **Тема 5.2. Волейбол** | **Содержание учебного материала** | **13** | 3 |
|  | Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра. | 1 | 1,2 |
| **Практические занятия** | **12** |  |
| Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |
| Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра в волейбол. | 3 |
| Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол. | 3 |
| Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. | 4 |
| Дифференцированный зачет | 2 |  |
|  | Итого: | 80 |  |

**Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем**  **часов** | **Уровень**  **освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  | **II курс** |  |  |
| **Раздел 1.** |  | **1** |  |
| **Тема 1.1. Физическая**  **культура в ПУ** | **Содержание учебного материала** | **1** |  |
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 1 | 1,2 |
| **Раздел 2.** | **Легкая атлетика** | **17** |  |
| **Тема 2.1. Бег на короткие дистанции** | **Содержание учебного материала** | **8** | 3 |
| Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10м. Техника разгона, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250,500 метров и челночном беге. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. | 1 | 2 |
| **Практические занятия** | 7 |  |
| Специальные беговые упражнения на скорость | 1 |
| Обучение техники низкого старта. Отработка старта, финиша. | 2 |
| Совершенствование техники челночного бега 3x10м. | 2 |
| Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции. | 2 |
|  | Сдача контрольных нормативов | 2 |  |
| **Тема 2.2. Бег на длинные дистанции** | **Содержание учебного материала** | **8** | 3 |
| Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольные упражнения в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки). | 1 | 1,2 |
| **Практические занятия** | **7** |  |
| Совершенствование физических качеств в беге | 2 |  |
| Обучение техники высокого старта, стартовый разгон. | 2 |  |
| Развитие скоростной выносливости в беге | 2 |  |
| Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции | 1 |  |
|  | Сдача контрольных нормативов | 2 |  |
| **Раздел 3** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка** | **9** |  |
| **Тема 3.1. Атлетическая гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **9** |  |
| Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Инструктаж по ТБ на уроках атлетической гимнастики. | 1 | 2,3 |
| **Практические занятия** | **8** |  |
| Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.). Совершенствование техники отжимания. | 4 |
| Разучивание подъема силой в упор на перекладине. Учет техники в выходе силой на перекладине. | 4 |
| Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений» | 30 |
|  | Сдача контрольных нормативов | 2 |  |
| **Раздел 4** | **Гимнастика с основами акробатики** | **33** |  |
| **Содержание учебного материала** | **20** |  |
| **Тема 4. Лыжная подготовка** | Одновременные и попеременные лыжные ходы. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоления препятствий. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. | 1 | 2,3 |
| Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. | 1 | 2,3 |
| **Практические занятия** | **18** |  |
| Техника безопасности при занятиях лыжным спортом | 2 |
| Первая помощь при травмах и обморожениях | 2 |
| Разучивание техники попеременных лыжных ходов. | 2 |
| Обучение техники преодоления подъемов и препятствий. | 1 |
| Элементы тактики лыжных гонок | 1 |
| Обучение правилам соревнований | 1 |
| Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). | 9 |
| **Тема 4.2. Акробатика** | **Содержание учебного материала** | **13** | 3 |
| Кувырки, березка, стойка на руках, упражнения в парах. | 1 | 1,2 |
| **Практические занятия** | **12** |  |
| Разучивание техники стойки на руках. | 2 |
| Совершенствование техники кувырков | 4 |
| Разучивание подъема махом назад на параллельных брусьях. | 2 |
| Совершенствование акробатических элементов в комбинации. | 4 |
| **Раздел 5** | **Спортивные игры** | **24** |  |
| **Тема 5.1. Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | **11** | 1,2 |
| Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойка защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. | 1 | 1,2 |
| **Практические занятия** | **10** |  |
| Совершенствование техники ведения и передачи мяча | 2 |
| Совершенствование техники бросков по кольцу | 2 |
| Обучение тактическим действиям игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол. | 2 |
| Обучение тактическим действиям игроков в защите. Учебная игра в баскетбол. | 2 |
| Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола. | 2 |
| **Тема 5.2. Волейбол** | **Содержание учебного материала** | **13** | 3 |
|  | Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра. | 1 | 1,2 |
| **Практические занятия** | **12** |  |
| Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |
| Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра в волейбол. | 3 |
| Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол. | 3 |
| Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. | 4 |
| Дифференцированный зачет | 2 |  |
|  | Итого: | 91 |  |
|  | Всего: | 171 |  |

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

1. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;
2. Скакалка;
3. Обручи;
4. Шведская лестница;
5. Гимнастические маты.

Технические средства обучения: секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

- Блеер А.Н., Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., Терминология спорта: толковый словарь-справочник. М. 2010г.

- Бутин И. М. Лыжный спорт: Учебн. пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. заведений. – М: Издательский центр «Академия», 2008. – 348с.

- Гик Е.Я., Гупало Е.Ю., Популярная история спорта М. 2009г.

- Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры. под. редакцией М. Л. Украна и А. М. Шлемина. М., «Физкультура и спорт», 2009. – 422с.

- Желеняк Ю.Д., Юный волейбол М. 2008г.

- Игнашенко А.М. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт. 2008. – 159с.

- Марков А.М. Лёгкая атлетика. М.; Просвещение, 2008. – 186с.

- Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. выс. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский: - 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия»,2010. – 356с.

- Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений – М.: «Высшая школа»

- Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 77с.

- Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. –М.: Физкультура, образование и наука, 2008. – 274с.

Дополнительные источники:

1. [www.wmdow.edu.ru](http://www.wmdow.edu.ru)

2. [www.mgau.ru](http://www.mgau.ru)

3. [www.kn.kture.kharkov/ua](http://www.kn.kture.kharkov/ua)

4. [www.miem.edu.ru](http://www.miem.edu.ru)

1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения 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** |
| *Умения* |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры. | Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог, проведение внутриучилищных спортивных мероприятий. |
| *Знания* |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  способы контроля и оценка физического развития и физической подготовленности. | Практические занятия, учебный диалог;  Тестирование. |
| основы здорового образа жизни. | Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог |