

**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЛЛЕДЖ ПИЩЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Рассмотрено и принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 78 от 31.08.2018

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Педагогического
совета

Директор СПб ГПОУ «КПТ»

А.А. Бадашков
приказ № 341 от 01.09.2018



РАБОЧ

АЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по программе подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) входящей в состав укрупненной группы специальностей 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии, по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное профессиональное образовательное учреждение «Колледж пищевых технологий»

Разработчики рабочей программы:

Смага Т.М. – преподаватель физической культуры СПб ГБПОУ «КПТ»

Кирдзюк Н.Б. – заместитель директора по теоретическому обучению СПб ГБПОУ «КПТ»

Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. **Физическая культура** для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы СПО

рекомендованной Федеральным государственным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГУ «ФИРО»). Заключение Экспертного совета № 088 от «22» марта 2011 г. на основании Протокола заседания Президиума Экспертного совета по профессиональному образованию при ФГУ «Федеральный институт развития образования» от «25» января 2011 г. № 1.

Рекомендована Методической комиссией гуманитарного цикла (рассмотрено на заседании методической комиссии гуманитарного цикла, протокол № 1 от 28.08.2018 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки специалистов среднего звена 19.02.10 Технология продукции общественного питания, входящей в состав укрупнённой группы специальностей 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии.

Рабочая программа учебной дисциплины используется в профессиональной подготовке студентов по специальности **19.02.10 Технология продукции общественного питания**.

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

учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

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

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 324 часа (4 часа в неделю), в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часов (2 часа в неделю);

самостоятельной работы обучающегося 162 часов (2 часа в неделю).

1.5. Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций у студента:

Код	Наименование общих компетенций
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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
практические занятия	151
лекции	11
Самостоятельная работа студента (всего)	162
в том числе: 1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		8	<i>репродуктивный</i>
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p>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. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля 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 и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.</p>	4	

	Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
	Самостоятельная работа студентов <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление и выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 3. Проведение досуга с использованием средств физической культуры 	4	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		316	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка		16	
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.	3	<i>репродуктивный</i>
	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. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. Упражнения на тренажерах.	5	

	Самостоятельная работа студентов. 1. Составление и выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	8	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.		48	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Прыжки в длину. Метания. Развитие быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. Развитие скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. Развитие выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. Развитие координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	24	<i>продуктивный</i>
	Самостоятельная работа студентов 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	24	
Тема 2.3. Спортивные игры.		160	
	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.	40	<i>продуктивный</i>
	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.	40	

	Самостоятельная работа студентов. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	80	
Тема 2.4. Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши).		48	
Аэробика (девушки)	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.	24	<i>продуктивный</i>
	Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	24	

Атлетическая гимнастика (юноши)	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка для развития силы мышц. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.	24	<i>продуктивный</i>
	Самостоятельная работа студентов. 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	24	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		32	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов		34	
	Теоретический раздел. 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 учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	4	<i>продуктивный</i>

	Практический раздел. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	13	
	Самостоятельная работа студентов. 1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	17	
Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка.		12	
	Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.	4	<i>продуктивный</i>
	Самостоятельная работа студентов. 1. Развитие физических качеств в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8	
	Дифференцированный зачет	2	
Всего:		324	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины производится в универсальном спортивном зале, тренажёрном зале, на открытой спортивной площадке; имеются оборудованные раздевалки с душевыми кабинами, лыжная база.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А., В.В. Малков, Физическая культура: учебник -М.: КНОРУС, 2016 - 312с.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич). Издательство «Учитель» 2016.
3. Н.В Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Физическая культура : учебник. Издательство: Академия, 2016 – 175с.

Дополнительные источники:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО). Учебник. [Текст] - Из-во: КноРус, 2015.- 216 с.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. »Знать и уметь. ФГОС «Редактор Осташов С. Феникс, 2016. — 249 с.
3. Физическая культура. 11 класс. Рабочая программа к УМК Ляха В.И.. ФГОС. Для учителей, завучей, методистов, студентов и магистрантов педагогических вузов, слушателей курсов повышения квалификации. Составитель: Патрикеев А.Ю.— Издательство: Вако, 2018
4. Холодов Ж.К. Кузнецов Ю.Л. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие, 7-е изд. М.: Академия, 2016.- 480с. Мой взгляд на мир.
5. Физическая культура. 10-11 классы (девушки). Рабочая программа Методическое пособие. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. Для учителей физической культуры, директоров, заместителей директоров по учебно-воспитательной работе, методистов, студентов педагогических колледжей и вузов, слушателей курсов повышения квалификации.

Издательство:Планета(уч),2018-104с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosssport.ru> ФизкультУРА <http://www.fizkultura.ru/node/2>
3. ЗАВУЧ.инфо www.zavuch.info/

4. 2berega.spb.ru <http://2berega.spb.ru/>
5. Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>
6. Социальная сеть работников образования nsportal.ru <http://nsportal.ru/>
7. pedsovet.su <http://pedsovet.su/>
8. ProШколы.ru <http://www.proshkolu.ru/club/sports/members/>
9. Я иду на урок физкультуры <http://spo.1september.ru/urok/>
10. Учительский портал <http://www.uchportal.ru/>
11. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.
12. <http://www.tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<u>Формы контроля обучения:</u> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
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.	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.

	<p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Кроссовая подготовка. Оценка техники прохождения дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p>
--	--

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег 100 метров	14,7	14,8	15,4
3. Бег 30 метров	4,0	4,5	4,8
4. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
5. сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	35	30

6. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
8. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег 100 м (мин, сек.)	16,8	17,00	17,8
3. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
4. Бег 30 метров (сек.)	4,5	4,8	5,0
5. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8. поднимание туловища из положения лежа, руки в замок за голову за 5 минут (количество раз)	150	120	100
9. прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	120	110	100
10. тест на гибкость (см.)	15	10	5