

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО Грозненский государственный нефтяной технический
университет имени академика М.Д. Миллионщикова



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор
И.Г. Гайрабеков

И.Г. Гайрабеков

20 19 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД. 07 «Физическая культура»

Специальность

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Квалификация

Специалист по поварскому и кондитерскому делу

Грозный – 2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины
3. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины
4. Условия реализации общеобразовательной учебной дисциплины
5. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины

1. Пояснительная записка

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование 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 спортивно-оздоровительной 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.*

Программа может использоваться другими образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целостного здорового образа жизни.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: общефизическая подготовка, спортивные игры.

2. Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины

ОУД. 07 «Физическая культура»

2.1. Область применения рабочей программы. Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (профессии) СПО 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

2.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

2.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель – освоение содержания дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами 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:

– 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.

Задачи дисциплины:

– понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки 117 часов(а),

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки 117 часов(а);
- самостоятельная работа обучающегося не предусмотрена.

Форма промежуточной аттестации: 2 семестр – *дифф. зачет*.

3. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

3.1. Объем общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	117
в том числе:	
Лекционные занятия	-
Практические занятия	117
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	дифф. зачет

3.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

Наименование тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1 семестр		
Тема 1. Общефизическая подготовка	Практические занятия	
	Изучение общеразвивающих комплексов упражнений, комплексов упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы	6
	Упражнения со штангой	4
	Подтягивание на перекладине	4
	Отжимание от пола	4
	Изучение комплексов упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки	4
Тема 2. Футбол	Практические занятия	
	Изучение техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты	6
	Изучение технического действия игроков в линиях и в звеньях	6
	Изучение взаимодействий в двухсторонних играх	6
	Товарищеские игры	6
	Развитие специальных физических качеств	5
2 семестр		
Тема 3. Баскетбол	Практические занятия	
	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты бросков мяча после ведения. Броски мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра	4
	Ловля и передача мяча на время	4
	Броски по кольцу на время	4

	Броски по кольцу после ведения	4
	Тренировочные игры	4
Тема 4. Волейбол	Практические занятия	
	Прием и передача мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Прием после нападающего удара. Учебная игра	4
	Прием мяча сверху	4
	Прием мяча снизу	4
	Подача мяча на точность (по зонам)	4
	Прямой нападающий удар	4
	Тренировочные игры	4
Тема 5. Легкая атлетика	Практические занятия	
	Изучение бега на короткие дистанции (60,100 м)	4
	Изучение контрольного бега в условиях соревнований	4
	Эстафета 4х100, Прыжки в длину: с места, с разбега	4
	Бег на середине дистанции (2000м, 3000м)	4
	Контрольный бег в условиях соревнований	4
	Развитие специальных физических упражнений	2

4. Условия реализации программы общеобразовательной учебной дисциплины

ОУД. 07 «Физическая культура»

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» предусмотрены:

Крытые спортивные сооружения:

1. Спортивный игровой зал (I корпус)

Дополнительные помещения:

- тренерская;

- мужская и женская раздевалка с душевыми;

- преподавательская.

2. Зал борьбы (III корпус)

Дополнительные помещения:

- склад спортивного инвентаря;

- мужская и женская раздевалка с душевыми.

Оборудование и технические средства спортивного зала: мячи, волейбольные, баскетбольные, скакалки, обручи, шведская лестница, гимнастические маты, гантели, гири, секундомер.

4.2. Информационное обеспечение обучения

1. Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/107904>

2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; под редакцией Н. Ю. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 432 с. — ISBN 978-5-906839-97-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой

образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL:
<https://profspo.ru/books/79433>

3. Сокур, Б. П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями : учебное пособие / Б. П. Сокур, Ю. Н. Эртман, С. Е. Воробьева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 88 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL:
<https://profspo.ru/books/95635>

5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Умеет - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>Знает - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>- основы здорового образа жизни</p>	<p>– оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, задание выполняет точно в соответствии с контрольными нормативами для оценки уровня физической подготовленности;</p> <p>– оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, не допускает существенные неточности, задание выполняет не совсем точно в соответствии с контрольными нормативами для оценки уровня физической подготовленности;</p> <p>– оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, допускает неточности, испытывает затруднения, задание выполняет не точно, в соответствии с контрольными нормативами для оценки уровня физической подготовленности студентов;</p> <p>– оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задание или не справляется с ним самостоятельно в соответствии с контрольными нормативами для оценки уровня физической подготовленности студентов.</p>	<p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений;</p> <p>оценка результатов тестирования физической подготовленности по видам спорта;</p> <p>оценка выполнения практического задания;</p> <p>оценка комплекса общеразвивающих упражнений; оценка выполнения нормативов.</p>

Разработчик:

Преподаватель ФСПО



(подпись)

М. Дубаев

Согласовано:

Председатель ПЦК:

«СиЭЗиС, ПБ»



(подпись)

Ш.А. Мусостов

Зам. декана по УМР ФСПО



(подпись)

М.И. Дагаев

Директор ДУМР



(подпись)

М.А. Магомаева