

«Ақмола облысы білім басқармасының жанындағы
Степногорск қаласының жоғары колледжі» МКҚК
ГККП «Высший колледж города Степногорск
при управлении образования Акмолинской области»



**Рабочая учебная программа
по дисциплине «Физическая культура»
на 2022- 2023 учебный год**

Наименование модуля или дисциплины: Физическая культура

Специальность (код и наименование): 0508000 Организация питания

Квалификация (код и наименование): 050801 2 Повар

Группа: 3 ОП-20

Форма обучения: очная на базе основного среднего образования

Общее количество: часов 24, кредитов 0

Разработчик (-и): _____Базилов М.С. (подпись) Ф.И.О. (при наличии)

Пояснительная записка

Описание дисциплины/модуля:

Предмет физическая культура ориентирован на повышение физической и тактической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей и специальной физической подготовки. В качестве этих средств, в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок, национальных видов), имеющих относительно выраженное прикладное значение. Данная программа предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и обеспечивает обучение учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Раздел «Основы знаний о физической культуре» предусматривает изучение теоретических вопросов о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением основами методики самостоятельных занятий. Процесс обучения структурируется в зависимости целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическими упражнениями, развитием физических качеств.

После изучения дисциплины студент должен:

знать:

- Эффективные меры оздоровления двигательного режима, повышающие физическую и умственную работоспособность.
- Влияние различных видов физических упражнений на физическое состояние силовых, координационно-сложных физических упражнений
- Специальные упражнения, направленные на формирование и закрепление навыков передвижения: спусков, подъемов, поворотов. Специальные упражнения, направленные на формирование и закрепление навыков.
- Правила игры в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол

уметь:

- Выполнять специальные упражнения прыгуна в длину, в высоту.
- Выполнять подготовительные упражнения применительно к избранному способу.
- Выполнять технику бега: низкий старт, старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование, эстафетный бег.
- Кувырки вперед, назад, в группировке из различных исходных положений.
- Стойки на лопатках, на голове, на руках у стенки.
- Выполнять опорные прыжки.
- Выполнять специальные упражнения, направленные на формирование и закрепление навыков передвижения, спусков, подъемов, поворотов.
- Выполнять передачу и прием мяча, на месте в движении.
- Выполнять прием мяча сверху двумя руками.
- Выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- Выполнять подачу мяча по зонам.
- Выполнять ведение и бросок мяча

Формируемая компетенция:

Код	Наименование результата обучения
БК-1	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
БК-2	излагать факты истории развития физической культуры
БК-3	характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью
БК-4	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
БК-5	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
БК-6	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств
БК-7	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
БК-8	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство
БК-9	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
БК-10	организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки
БК-11	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств
БК-12	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
БК-13	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
БК-14	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений
БК-15	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
БК-16	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения
БК-17	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в

	игровой и соревновательной деятельности
БК-18	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
ОК-1	Владеет культурным и историческим наследием, традициями в области физической культуры, толерантно воспринимает социальные и культурные различия, способен к диалогу с представителями других культурных государств
ОК-2	Владеет знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека, способен совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений.
ОК-3	Владеет законодательными основами Российской Федерации в области физической культуры и спорта, умеет использовать нормативно-правовые документы в своей деятельности
ОК-4	Владеет знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья. Способен следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни
ОК-5	Владеет знаниями о влиянии вредных привычек на здоровье человека, может использовать средства биоуправления как способа отказа от них. Осознанно относится к здоровью, использует различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни.
ОК-6	Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
ОК-7	Владеет средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.
ОК-8	Владеет основами общей физической и специальной подготовка в системе физического воспитания и спортивной тренировки. Способен самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.
ОК-9	Владеет основами профессионально-прикладной физической подготовки, основами методики самостоятельных занятий и может осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.
ОК-10	Готов к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.

Пререквизиты: Система многолетней подготовки учащихся, периодизация годовых циклов, построение учебных занятий в различных возрастных периодах

Постреквизиты: применение знаний и практических умений в профессиональной деятельности.

Необходимые средства обучения, оборудование:

1. Комплект для занятий по общей физической подготовке.
2. Комплект для занятий гимнастикой.
3. Комплект для занятий легкой атлетикой.
4. Комплект для занятий спортивными играми.

Литература основная, дополнительная, учебно-методические пособия

1. Физическая культура и спорт.
2. Программа по физической культуре 11 класс.
3. Типовая учебная программа по физическому воспитанию для средних профессиональных учебных заведений.
4. Нормативы по сдаче Президентских тестов
5. Правила и методика игровых видов
6. «Отбор в баскетболе» А. Николич, В. Параносич
7. Методика физического воспитания уч-ся 10-11 кл. В.И. Ляха
8. «Волейбол» учебник для институтов физической культуры Ю. В. Клещева
9. Спортивная гимнастика правила тренировок
10. Гигиеническое обучение и воспитание школьников И.Е. Кальченко
11. Физкультура и спорт «Бег и здоровье» А.П. Лаптев
12. Легкая атлетика правила соревнований В.С Родиченко
13. «Гимнастика в режиме дня школьников» Г.А. Васильков

Контактная информация преподавателя (ей):

Ф.И.О. (при наличии): Сердобинцев А.Е.

Тел.: 8 7771764747

E-mail: andrej_serdobincev@mail.ru

Распределение часов по семестрам

Дисциплина/ код и наименование модуля	Всего часов в модуле	В том числе							
		1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Физическая культура	24					24			
Всего:	24					24			
Итого на обучение по дисциплине/модулю	24					24			

Содержание рабочей учебной программы

№	Разделы / результаты обучения	Критерии оценки и / или темы занятий	Всего часов	Из них			Самостоятельная работа студента с педагогом	Самостоятельная работа студента	Тип занятия
				Теоретические	Лабораторно-практические	Индивидуальные			
1	1 Раздел. Знания о физической культуре. Результаты обучения: 1. Знать технику безопасности на занятиях физической культуры и необходимость ведения здорового образа жизни. 2. Знать основы и принципы оказания первой доврачебной помощи.	Тема 1.1. «Техника безопасности на занятиях физической культуры»	2-2	2			конспект	реферат по теме	Лекция
Критерии оценки: 1. Перечисляет правила техники безопасности на занятиях физической культуры; 2. Выполняет требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах, на стадионе, в бассейне, на катке и на спортивных площадках; 3. Объясняет необходимость ведения здорового образа жизни для улучшения физических качеств. 4. Перечисляет основы и принципы оказания первой доврачебной (медицинской) помощи при различных травмах и несчастных случаях; 5. Определяет характерные признаки различных видов травм и кровотечений.									
2	Раздел 2. Легкая атлетика Результаты обучения: 1. Знать правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры.	Тема 2.1 «Легкая атлетика». Техника безопасности. Бег на короткие дистанции	2-4	2			тестирование	Прыжки на скакалке	Урок ознакомления с новым материалом
3	2. Выполнять общеразвивающие и специально-беговые упражнения.	Тема 2.2 «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с места	2-6		2		упражнение с мячом в прыжке.	наклон вперед грудью достать бедро	Урок ознакомления с новым материалом
4	3. Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции.	Тема 2.3 «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега	2-8		2		прыжки в длину, бег	пистолетик	Урок проверки и коррекции знаний и умений
5	4. Владеть техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину	Тема 2.4 «Легкая атлетика». Метание гранаты	2-10		2		упражнение с гранатой	работа с резиновым жгутом	Урок закрепления изученного

с разбега. 5. Владеть техникой метания гранаты и техникой толкания ядра.									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Критерии оценки:

1. Объясняет правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры;
2. Выполняет требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе при занятиях легкой атлетикой;
3. Соблюдает гигиенические правила на занятиях физической культуры;
4. Оценивает эффективность выполнения физических упражнений.
5. Объясняет основы физиологии и профилактики травматизма;
6. Анализирует функциональное состояние собственного организма при выполнении физических упражнений с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
7. Выполняет технико-тактические действия при выполнении специальных беговых упражнений;
8. Различает общеразвивающие и специальные беговые упражнения.
9. Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции;
10. Применяет технико-тактическую подготовку в беге на средние и дальние дистанции;
11. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой бега на средние и дальние дистанции;
12. Различает технику низкого и высокого старта.
13. Различает фазы прыжка в длину с места и прыжка в длину с разбега;
14. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега;

6	Раздел 3. Гимнастика Результаты обучения: 1. Знать технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры.	Тема 3.1 «Гимнастика». Общеразвивающие и акробатические упражнения	2-12	2			стойка на лопатках	пистолетик	Урок ознакомления с новым материалом
7	2. Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике.	Тема 3.4 «Гимнастика». Акробатические упражнения-кувырки	2-14		2		стойка на голове		Комбинированный урок
8	3. Выполнять базовые упражнения на гимнастических снарядах.	Тема 3.5 «Гимнастика». Акробатические упражнения-стойки	2-16		2		акробатические упражнения	работа с резиновым жгутом	Комбинированный урок
9		Тема 3.6 «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического козла, коня	2-18		2		прыжок ноги врозь	приседания «на одной ноге»	Урок ознакомления с новым материалом
10		Тема 3.9 «Гимнастика». Элементы атлетической гимнастики, упражнения на брусьях	2-20		2		стойка на плечах	Кувырок назад	Урок закрепления изученного
11		Тема 3.10 «Гимнастика». Элементы оздоровительной гимнастики, упражнения на брусьях	2-22		2		размахивание с седлами	Стойка на голове	Урок проверки и коррекции знаний и умений
12		Тема 4.14 Экзамен теоритическая часть	2-24	2			Тесты		Урок проверки и коррекции знаний и умений

Критерии оценки:

1. Объясняет технику безопасности в гимнастике на занятиях физической культуры; 2. Выполняет требования техники безопасности в гимнастике, правила поведения в спортивных залах; 3. Соблюдает гигиенические правила на занятиях гимнастики. 4. Различает и выполняет элементы ритмической гимнастики, элементы производственной гимнастики, элементы атлетической гимнастики и элементы оздоровительной гимнастики; 5. Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения; 6. Называет термины гимнастики. 7. Определяет уровни сложности выполняемых двигательных действий; 8. Применяет основные технико-тактические действия в процессе выполнения специально созданного комплекса упражнений; 9. Демонстрирует выполнение упражнений на гимнастических снарядах.							
Курсовой проект/работа (если запланировано)			-	-			-
Итого часов		24	8	16			

1- заполняется в случае реализации кредитной технологии обучения

2 - заполняется при обучении лиц с особыми образовательными потребностями и организациями по профилю "Искусство", обучение которых предусматривает часы индивидуальных занятий

3- для рабочих учебных программ на профессиональные модули