ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВОЛОГОДСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

специальность

профессия
43.01.01 Официант, бармен

Вологда, 2017

Рассмотрена цикловой комиссией
гуманитарных и социально-
экономических дисциплин
Протокол № 1 от «06»сентября 2017г.
Председатель цикловой комиссии
_____Т.Н.Смирнова

Утверждаю
Зам. директора по учебной работе
_____А.А.Дроздова

Организация-разработчик: ЧПОУ Вологодский кооперативный колледж

Разработчик: Белоглазова Л.Ю. – преподаватель высшей квалификационной категории

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС и потребностями рынка труда. Рекомендуется для использования в учебном процессе.

ПК Вологодская трапеза председатель _____ Карачкина Т.Г.

Место работы, должность подпись ФИО

МП

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ	19
6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 100114.01 Официант, бармен

Программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области пищевой промышленности при наличии основного общего образования. Опыт работы не требуется.

1.3. 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.
- 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
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 (по данным дневника самоподготовки).	40
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Максим. кол-во часов	Обязательное количество часов		Сам. работа	Уровень усвоения
			Теор	ПЗ		
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	**Содержание учебного материала:**	4	2			2
	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. **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, врабатывание, утомление, восстановление. **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.					
	Самостоятельная работа обучающихся: рассмотреть по учебникам тему «Физические способности человека». Результат – наличие конспекта в тетради				2	
Раздел 2.	**Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**	**100**		**50**	**50**	
Тема 2.1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**24**		**12**	**12**	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.					

	Практические занятия:						
	1	Специальные беговые упражнения, медленный бег, прыжки, подвижные игры.	4		2		2,3
	2	Кроссовый бег, прыжки в шаге, подвижные игры.	4		2		2,3
	3	Обучение технике бега на короткие дистанции со среднего и высокого старта. КН – челночный бег 3×15 м	4		2		2,3
	4	Эстафетный бег, прыжки с места – одинарный прыжок. КН – бег 100м	4		2		2,3
	5	Обучение технике бега на средние дистанции. КН – бег 500 м.	4		2		2,3
	6	Бег на выносливость. КН – бег 1000 м.	4		2		2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Результат – заполнение дневника самоподготовки.					12	
	Содержание учебного материала		**8**		**4**	**4**	
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая. Приём мяча. Передачи мяча. Расстановка игроков. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Учебная игра.						
	Практические занятия						
Тема 2.2. Волейбол	7	Совершенствование техники верхней, нижней передач, подачи. Двухсторонняя игра.	4		2		2,3
	8	Совершенствование техники верхней, нижней передач, подачи. Двухсторонняя игра на оценку.	4		2		2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных и секционных занятий.					14	
	Содержание учебного материала:		**12**		**6**	**6**	
	Одновременные бесшажный, одношажный, классический ход и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересечённой местности.						
	Практические занятия						
Тема 2.3. Лыжная подготовка	9	ОФП. Специальные упражнения лыжника. Передвижение на лыжах 2-3 км.	4		2		2,3
	10	Обучение технике попеременного двухшажного хода. КН – техника скользящего шага.	4		2		2,3
	11	Обучение технике одновременных ходов. КН – техника. КН – 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши).	4		2		2,3

	Самостоятельная работа обучающихся: еженедельные прогулки на лыжах с общим объемом 30 км. Результат – заполнение дневника самоподготовки.					6	
Тема 2.4. Коньки	**Содержание учебного материала:**		**12**		**6**	**6**	
	Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Пробегание дистанции до 300 метров. Подвижные игры на коньках.						
	Практические занятия:						
	12	Обучение технике бега по прямой. Развитие быстроты.	4		2		2,3
	13	Бег по прямой, повороту. Развитие выносливости.	4		2		2,3
	14	Совершенствование техники бега по прямой и повороту. КН – бег 300 м.	4		2		2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: катание на коньках в свободное время.					6	
Тема 2.5. Баскетбол	**Содержание учебного материала:**		**12**		**6**	**6**	
	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. Двусторонняя игра						
	Практические занятия:						
	15	Обучение технике ловли мяча, передачи на месте и в движении, элементы игры.	4		2		2,3
	16	Обучение технике ведения мяча, учебная игра, челночный бег.	4		2		2,3
	17	Совершенствование техники передач и ведения мяча. КН – техника передачи в шаге. Учебная игра.	4		2		2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. Результат – заполнение дневника самоподготовки.					6	
Тема 2.6. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала:**		**12**		**6**	**6**	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.						
	Практические занятия:						
	18	Специальные беговые упражнения, медленный бег, прыжки, подвижные игры.	4		2		2,3

	19	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. КН – 100м.	4		2		2,3
	20	Совершенствование техники бега на средние дистанции. КН – 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).	4		2		2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Результат – заполнение дневника самоподготовки.					6	
		Всего:	**80**	**0**	**40**	**40**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591
2. Чеснова Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945

Дополнительные источники

1. Чертов Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет", Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования в виде сдачи контрольных нормативов, проверки дневника самоподготовки.

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, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта в контрольных точках.
уметь: • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся сформированность профессиональных компетенций

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки**
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых руководителем.	Обоснованность выбора и применения методов и способов решения поставленных задач; оценка эффективности и качества их выполнения	- наблюдение за учебной деятельностью студентов
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за	Способность принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	- наблюдение за учебной деятельностью студентов

результаты своей работы.		
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Взаимодействие с обучающимися, преподавателями, коллегами, руководством и потребителями	- наблюдение за учебной деятельностью студентов
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	- ориентация на воинскую службу с учетом профессиональных знаний	Экспертное наблюдение и оценка на практических и лабораторных занятиях при выполнении работ по учебной и производственной практике

5. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ

5.1. Официант, бармен должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)