

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ НАЧАЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ № 36»**

**РАССМОТРЕНА**  
методической комиссией  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
И.о.директора КГБОУ НПО «ПУ № 36»  
\_\_\_\_\_/ Е.В.Фомина/  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Физическая культура».**

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по УПР  
\_\_\_\_\_/Н.В.Махотина

Профессия: **260807.01 Повар, кондитер**  
Срок обучения: **10 месяцев**

**Учебная нагрузка: 72 часов.**  
Количество часов обязательной аудиторной учебной нагрузки  
обучающегося: 36 часа.  
Из них, лабораторно–практических занятий: 30 часов.

**Красноярск, 2013 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) профессии (профессиям) среднего профессионального образования (далее СПО) **260807.01 Повар, кондитер**, входящей в состав укрупненной группы профессий: Технология продовольственных продуктов и потребительских товаров.

Организация-разработчик: Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение начального профессионального образования «Профессиональное училище № 36»

Разработчик:

Багдасарян А.Р., руководитель физического воспитания

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС профессии (профессиям) СПО **260807.01 Повар, кондитер**, входящей в состав укрупненной группы профессий: Технология продовольственных продуктов и потребительских товаров.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для изучения по профессиям СПО:

270802.09 Мастер общестроительных работ

270802.10 Мастер отделочных строительных работ

210801.01 Оператор связи

150709.02 Сварщик (электросварочные и газосварочные работы)

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина является отдельным разделом

**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;

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 рабочей программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **72** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **36** часов;

самостоятельной работы обучающегося **36** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>36</b>
в том числе:	
практические занятия	30
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>36</b>
в том числе:	
-подготовка домашнего задания; -занятия в спортивных секциях, кружках	36
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>			
<b>Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	2
	1 Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Воспитание человека, образование человека, оздоровление человека. Общественные ценности и роль физической культуры. Цель физического воспитания.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическая работа	-	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: разработка, рефератов, докладов по аспектам физической культуры в профессиональной деятельности.	<b>5</b>	
<b>Раздел 2. Физическая подготовка</b>		<b>35</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2
	1 Техника физической подготовки при выполнении элементов легкой атлетики. Изучение техник: высокого и низкого старта; финиширование; прыжков в длину, в высоту с разбега; метания гранаты; эстафетного бега; бег на короткие и длинные дистанции;		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	<b>5</b>	
	1 Техника высокого и низкого старта; финиширование;		
	2 Техника прыжков в длину, в высоту с разбега;		
	3 Техника метания гранаты;		
	4 Техника эстафетного бега;		
	5 Бег на короткие и длинные дистанции;		
	Контрольная работа	-	
Самостоятельная работа обучающихся: занятие в спортивных секциях лицея и района, города выполнение комплекса спортивных упражнений, подготовка к зачету, к сдаче нормативов, проработка техники по учебным картам;	<b>5</b>		
<b>Тема 2.2. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	
	1 Техника физической подготовки при выполнении элементов гимнастики. Изучение техник: строевых упражнениях; висов и упоров; опорных прыжков; акробатических элементов;		
	Лабораторные работы;	-	
	Практические занятия:	<b>4</b>	
	1 Строевые упражнения;		
	2 Висы и упоры;		
	3 Опорный прыжок;		
	4 Акробатические элементы;		
Контрольная работа	-		

	Самостоятельная работа обучающихся занятие в спортивных секциях лицея и района, города. выполнение комплекса спортивных упражнений, подготовка к зачету, к сдаче нормативов, проработка техники по учебным картам;	5	
<b>Тема 2.3. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
	1 Техника лыжной подготовки. Изучение техник: строевых упражнений; спусков и подъемов; одношажного, двухшажного, безшажного ходов; прохождение длинных дистанций;		
	Лабораторные работы;	-	
	Практические занятия:	<b>4</b>	
	1 Строевые упражнения;		
	2 Спуски и подъемы;		
	3 Одношажный, двухшажный, безшажный ход;		
	4 Прохождение длинных дистанций;		
Контрольная работа	-		
Самостоятельная работа обучающихся занятие в спортивных секциях лицея и района, города. выполнение комплекса спортивных упражнений, подготовка к зачету, к сдаче нормативов, проработка техники по учебным картам;	5		
<b>Тема 2.4 Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	<b>2</b>
	Техника игры в баскетбол. Изучение техник: ловли и передачи мяча, ведения; бросков мяча в корзину; вырывания и выбивания мяча; приемов техники защиты – перехватов, приемов применяемых против броска; защиты; игры по упрощенным правилам баскетбола; Игры по правилам;		
	Лабораторные работы;	-	
	Практические занятия:	<b>6</b>	
	1 Ловля и передача мяча, ведение.		
	2 Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) ; игра по упрощенным правилам баскетбола		
	3 Вырывание и выбивание мяча (приемы овладения мячом) ; игра по упрощенным правилам баскетбола		
	4 Прием техники защиты – перехват, приемы применяемые против броска; ; игра по упрощенным правилам баскетбола		
	5 Тактика защиты; игра по упрощенным правилам баскетбола;		
	6 Игра по правилам;		
Контрольная работа	-		
Самостоятельная работа обучающихся занятие в спортивных секциях лицея и района, города. выполнение комплекса спортивных упражнений, подготовка к зачету, к сдаче нормативов, проработка техники по учебным картам;	5		
<b>Тема 2.5. Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	1 Техника игры в волейбол. Изучение техник: исходного положения (стойки), передачи; подачи мяча; верхней и нижней передачи мяча; нападающего удара; блокирования; игры по упрощенным правилам волейбола; игры по правилам;		
	Лабораторные работы;	*	
	Практические занятия:	<b>5</b>	
	1 Исходное положение (стойки), передача;		
	2 Подача мяча; игра по упрощенным правилам волейбола;		
3 Верхняя и нижняя передача мяча; игра по упрощенным правилам волейбола;			

	4	Нападающий удар; игра по упрощенным правилам волейбола;		
	5	Блокирование; игра по упрощенным правилам волейбола; игра по правилам;		
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа обучающихся занятие в спортивных секциях лица и района, города. выполнение комплекса спортивных упражнений, подготовка к зачету, к сдаче нормативов, проработка техники по учебным картам;	5	
<b>Тема 2.6. Спортивные игры (футбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	<b>2</b>
	Техника игры в футбол. Изучение техник: остановки мяча ногой, грудью, отбора мяча; обманных движений; игры вратаря, защиты; нападения; удара по летящему мячу; игры по упрощенным правилам игры в футбол; игры по правилам;			
	Лабораторные работы;		-	
	Практические занятия:		<b>6</b>	
	1	Остановка мяча ногой. Грудью, отбор мяча; игра по упрощенным правилам игры в футбол;		
	2	Обманные движения; игра по упрощенным правилам игры в футбол;		
	3	Техника игры вратаря, тактика защиты; игра по упрощенным правилам игры в футбол;		
	4	Тактика нападения; игра по упрощенным правилам игры в футбол;		
	5	Удар по летящему мячу. игра по упрощенным правилам игры в футбол;		
	6	Игра по правилам. <b>Дифференцированный зачет</b>		
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа обучающихся занятие в спортивных секциях лица и района, города. выполнение комплекса спортивных упражнений, подготовка к зачету, к сдаче нормативов, проработка техники по учебным картам;		6	
<b>Всего:</b>			<b>72</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; стадиона.

Оборудование спортивного зала:

**Гимнастика:** стенка гимнастическая; бревно гимнастическое напольное; бревно гимнастическое высокое; козел гимнастический; конь гимнастический; перекладина гимнастическая; брусья гимнастические, разновысокие; брусья гимнастические, параллельные; кольца гимнастические, с механизмом крепления; канат для лазания, с механизмом крепления; мост гимнастический подкидной; скамейка гимнастическая жесткая; скамейка гимнастическая мягкая; комплект навесного оборудования; скамья атлетическая, вертикальная; скамья атлетическая, наклонная; коврик гимнастический; маты гимнастические; мяч набивной (1кг, 2кг, 3кг); мяч малый (теннисный); скакалка гимнастическая; мяч малый (мягкий); палка гимнастическая; обруч гимнастический; секундомер настенный с защитной сеткой;

**Легкая атлетика:** планка для прыжков в высоту; стойки для прыжков в высоту; номера нагрудные;

**Спортивные игры:** мячи баскетбольные; сетка для переноса и хранения мячей; мячи волейбольные; жилетки игровые с номерами; мячи футбольные; аптечка медицинская;

Пришкольный стадион (площадка): легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; игровое поле для футбола (мини-футбола); площадка игровая баскетбольная; площадка игровая волейбольная; лыжная трасса;

Технические средства обучения: аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок; радиомикрофон (петличный); мегафон

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А, Физическая культура 10 – 11 кл. – М., 2005.

2. Чехина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.И. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Учебное пособие. – М., Издательство МГСУ «Союз», 2000.

3. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Киселев П.А., Попова Г.Н. Меры безопасности на уроках физической культуры: (Все для учителя физической культуры): Учебно-методическое пособие. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003.

Дополнительные источники:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. – М., 2006.

2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. – Кострома, 2003.

3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2002.

4. Физическая культура: учеб. пособие для студентов средних профессиональных учеб. заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л.Кислицин, Р.Л. Полтиевич, Г.И. Погадаев. – 6-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.

#### **Интернет источники:**

1. <http://www.edu.ru/> (Федеральный портал "Российское образование")
2. <http://www.infosport.ru> (Национальная информационная сеть Спортивная Россия)
3. <http://lib.sportedu.ru/> (Физическая культура научно-методический журнал электронная версия)
4. <http://www.dissercat.com> (электронная библиотека диссертаций из каталога РГБ)
5. <http://sportshcol2.ucoz.ru/> (Персональный сайт учителя физкультуры Чуланова А.Н.)
6. <http://festival.1september.ru/> (ИД «Первое сентября», фестиваль «Открытый урок»)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка выполнения нормативов.
Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка практической и самостоятельной работы.