

Министерство образования и науки Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»  
Ивановский филиал  
Среднее профессиональное образование

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

код, специальность 19.02.10 Технология продукции общественного питания

(на базе основного общего образования)

2017

**СОГЛАСОВАНО:**  
**Кафедра**  
**Гуманитарных и естественно-**  
**научных дисциплин**

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (базовый уровень) 19.02.10 Технология продукции общественного питания

Протокол № 10  
от «30» 08 2017 года  
Зав. кафедрой  
Т. Ф. Аржаных

**Начальник отделения СПО**  
Н.П.Кочеткова  
Подпись  
Инициалы Фамилии

Составитель (автор): Гусева О.В., преподаватель отделения СПО, Ивановский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова

Рецензент:  
Щемеров Ю.Н, ст. преподаватель, Ивановский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО):

специальности **19.02.10 «Технология продукции общественного питания» /техник-технолог, УГС – 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии.**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в учреждениях среднего профессионального образования.

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

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции: ОК 2.-3., ОК 6.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **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.

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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

о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **324** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **162** часа;

самостоятельной работы обучающегося **162** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>324</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>162</b>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	162
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>162</b>
в том числе:	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	36
2. Лыжная подготовка	24
3. Гимнастика	24
4. Спортивные игры (по выбору)	32
5. Плавание	23
6. Виды спорта по выбору	23
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

## Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	2	4
<b>РАЗДЕЛ I</b>	<b>Методико-практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры). Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)</b>	<b>324</b>	
<b>Тема 1</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<b>Практические занятия</b>	<b>40</b>	
	1.1 Краткие сведения о развитии легкой атлетики, правила поведения учащихся на занятиях легкой атлетики, требование программы и зачетные нормативы. Роль и значение в профессионально-прикладной физической подготовке учащихся. Совершенствование беговых упражнений, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Техника высокого и низкого старта, финиширование. Совершенствование техники бега по прямой и поворота. Повторный и переменный бег на отрезках 150м. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции, бег в различных условиях местности, преодоление препятствий. Совершенствование техники бега на средние дистанции, бег в различных условиях местности, преодоление препятствий. Выполнение зачетных нормативов (юноши - дистанция 100м., кросс 1000м. девушки – дистанция 100м., кросс 500м) Сдача контрольных нормативов. Совершенствование техники прыжков в длину. Выполнение техники прыжков способом «согнув ноги». Подводящие и подготовительные упражнения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся прыжки через скакалку, отжимание, упр.на пресс,беговые упр. На короткие дистанции.</b>	<b>36</b>	
<b>Тема 2</b> Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b>	<b>26</b>	
	2.1 Краткие сведения о развитии лыжного спорта. Роль и значение лыжного спорта в профессионально - прикладной физической подготовке учащихся. Совершенствование строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повороты на месте. Техника передвижения на лыжах. Совершенствование подводящих и подготовительных упражнений: передвижение на лыжах по пересеченной местности без палок и с палками. Коньковый ход. Совершенствование техники подъемов, поворотов, прохождение коротких отрезков на скорость: юноши - 150 метров, девушки - 100 метров. Совершенствование спусков на лыжах, техника преодоления впадин. Совершенствование техники торможения переменная тренировка: юноши - 4 км, девушки - 2,5 км. Совершенствование техники торможения ( упором одной и двумя лыжами) и способом торможения . палками , остановка палками. Совершенствование одновременных ходов: бесшажного. одношажного , двухшажного. Переход от одновременных ходов к попеременным и наоборот. Сдача контрольных нормативов: повороты «переступанием вокруг носков, пяток» - техника, лыжные ходы, спуски и подъемы - техника. Дистанция: девушки - 1 км, юноши - 2 км.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся отработать лыжные ходы. Дистанция1-1,5км.</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 3</b> Гимнастика	<b>Практические занятия</b>	<b>24</b>	
	3.1 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся акробатические упр, упр,на пресс, прыжковые Упр.</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 4</b> Спортивные игры	<b>Практические занятия</b>	<b>36</b>	
	4.1 Краткий исторический обзор спортивных игр (баскетбол). Правила поведения на занятиях спортивным игры. Специальные подготовительные упражнения, подводящие игры. Совершенствование техники игры в баскетбол. Специальные подготовительные упражнения (передвижения, остановки, повороты, ловля мяча,		

		передача мяча, ведение мяча). Совершенствование техники и приемов игры баскетбол. Индивидуальные действия в нападении и защите. Совершенствование техники игры в баскетбол. Коллективные действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол. Сдача контрольных нормативов: передача баскетбольного мяча в стену, ведение баскетбольного мяча змейкой, штрафные броски. Краткий исторический обзор о развитии игры волейбол. Содержание игры. Совершенствование техники перемещений ( перемещения: ходьба бег, скачок, прыжок.). Совершенствование техники защиты и нападения (индивидуальные ,групповые, командные действия. Краткие сведения о развитии и содержании игры в настольный теннис. Правила игры. Совершенствование техники игры в настольный теннис (способы держания ракетки, перемещения). Совершенствование техники игры в настольный теннис. Удары (толчком лева, накат слева, накат справа, подрезка слева, подрезка справа, крученая свеча, удар стоп, удар - подача и ее прием). Краткие сведения о развитии и содержании игры в бадминтон. Правила игры. Совершенствование техники игры в бадминтон. Удары (высоко - далекий удар справа, справа -сбоку, высоко - далеко удар слева, плоский удар, косые удары, укороченные удары, смешанные).		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся ведение мяча, передача мяча,приседание,отжимание.</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 5 Плавание</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>18</b>	
	5.1	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплавание отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся отработать фазы рук и ног проплыть дистанцию 25-50 метров.</b>		<b>23</b>	
<b>Тема 6 Виды спорта по выбору</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>18</b>	
	6.1	<b>Ритмическая гимнастика</b> Выполнение композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. <b>Дыхательная гимнастика</b> Выполнение упражнений дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). <b>Спортивная аэробика</b> Выполнение занятий спортивной аэробики совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. При заинтересованности обучающихся и наличии соответствующих условий и специалиста в		

	образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гироаэробике, стретчинговой гимнастике, по гимнастической методике хатхи-йоги , ушу — динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинге, армрестлинге, бейсболу.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся выполнять упр.под счет и музыку.</b>	<b>23</b>	
<b>РАЗДЕЛ 2</b>	<b>Контрольно-оценочный (критерий результативности занятий)</b>		
	<b>Дифференцированный зачет</b>		
<b>Итого</b>		<b>324</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

##### Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь;
- тренажерное оборудование;
- гимнастические скамейки;
- бревно, козел, перекладина.

##### Технические средства обучения:

Музыкальный центр.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Физическая культура: учебник /[А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богащенко и др.]:  
Издательство «Юрайт», 2013.-424 с.-гриф

##### интернет-ресурсы:

<http://www.twirpx.com>

ЭБС Znanium.com

<http://www.znanium.com>

ЭБС «Юрайт»

<http://biblio-online.ru>

НЭБ E-library.ru

<http://elibrary.ru>

##### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие /Ю.И. Евсеев. - Ростов н/Д.: Феникс, 2012. - 378 с.

Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. –гриф МО РФ

##### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. -М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.- гриф МО РФ

Журнал «Вестник спортивной науки» 2012-2015 гг.

Журнал «Культура физическая и здоровье» 2012-2015 гг.

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Освоенные умения:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Практическое занятие

находить значения корня, степени, логарифма, тригонометрических выражений на основе определения, используя при необходимости инструментальные средства; пользоваться приближенной оценкой при практических расчетах;	Практическое занятие
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Практическое занятие
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Практическое занятие
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Практическое занятие
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Практическое занятие
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Практическое занятие
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Практическое занятие
<b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни</b> для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	Практическое занятие
<b>Усвоенные знания:</b>	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение	Теоретическое занятие

продолжительности жизни;	
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Теоретическое занятие
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Теоретическое занятие

**Разработчики:**

Ивановский филиал

РЭУ им. Г.В. Плеханова преподаватель отделения СПО

Гусева О.В.