


Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДОНЕЦКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ СФЕРЫ УСЛУГ»

СОГЛАСОВАНО


Методист


З.П.Тупикина
« 16 » 09 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ «Донецкий
профессиональный лицей сферы
услуг»


А.Е.Черепанцева
« 16 » 09 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ФК.00 «Физическая культура»

для профессии: 19.01.17. Повар, кондитер.

Донецк

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» для подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 19.01.17. «Повар, кондитер» разработана на основе Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом МОН ДНР №557 от 23.09.2015г. и приказа МОН ДНР «О внесении изменений в Государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии 19.01.17. «Повар, кондитер» № 282 от 05.03..2019г.

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Донецкий профессиональный лицей сферы услуг».

Разработчик: Марчук Е. В. преподаватель Государственного профессионального образовательного учреждения «Донецкий профессиональный лицей сферы услуг», специалист первой категории.

Рецензенты: Мухоморова З.П. - методист РПОУ "Донецкий профессионально-технологический лицей сферы услуг"
Марчук С.Н. - преподаватель физической культуры РПОУ "Донецкий профессионально-технологический лицей сферы услуг", специалист высшей квалификационной категории.

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована с целью практического применения методической объединенной комиссией преподавателей естественно-математического цикла, начальной военной, медико-санитарной подготовки и физической культуры.

«12» 09 201__ г. протокол № 2
Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на 20 __ /20 __ учебный год
протокол № __ заседания МК от «__» _____ 201__ г.
В программу внесены дополнения и изменения (см. Приложение __)
Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на 20 __ /20 __ учебный год
протокол № __ заседания МК от «__» _____ 201__ г.
В программу внесены дополнения и изменения (см. Приложение __)
Председатель МК _____

Рецензия

на рабочую программу дисциплины **ФК.00 Физическая культура**

Рабочая программа дисциплины **ФК.00 Физическая культура** разработана преподавателем Государственного профессионального образовательного учреждения «Донецкий профессиональный лицей сферы услуг» Марчук Е.В. на основе Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 19.01.17. «Повар, кондитер», утвержденного приказом МОН ДНР №557 от 23.09.2015г. и приказа МОН ДНР «О внесении изменений в Государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии 19.01.17. «Повар, кондитер» № 282 от 05.03.2019г.

Программа дисциплины **ФК.00.Физическая культура** соответствует указанным целям и задачам, направленным на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Содержание программы включает в себя:

- Пояснительную записку;
- Паспорт рабочей программы;
- Условия реализации рабочей программы;
- Контроль и оценка результатов освоения.

Программа рассчитана на получение теоретических знаний и умений с приобретением практических навыков. Изучение дисциплины **ФК.00. «Физическая культура»** способствует гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, формированию умений саморегуляции средствами физической культуры, а также формирует установку на сохранение и укрепление здоровья.

В рабочей программе установлены и конкретизированы цели и задачи, сформулированы требования к уровню освоения дисциплины **ФК.00. «Физическая культура»** в соответствии с квалификационными требованиями ГОС СПО, раскрыта роль дисциплины в формировании общих компетенций будущих квалифицированных рабочих по данной профессии.

Рабочая программа составлена логично, последовательность тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала дисциплины **ФК.00. «Физическая культура»**. В программе учтено материально-техническое обеспечение учебного заведения и отражена практическая направленность обучения.

Программа может быть рекомендована для использования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

Рецензент:

Руководитель физвоспитания
ГПОУ «Донецкий
профессионально-педагогический колледж»,
специалист высшей категории

Подпись Марчука С.Н. *завсряю*
Ст.инспектор по кадрам



С.Н. Марчук
С.Н. Марчук

В.И. Шилова
В.И. Шилова

Рецензия

на рабочую программу дисциплины **ФК.00 Физическая культура**

Рабочая программа дисциплины **ФК.00 Физическая культура** разработана преподавателем Государственного профессионального образовательного учреждения «Донецкий профессиональный лицей сферы услуг» Марчук Е.В. на основе Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 19.01.17. «Повар, кондитер», утвержденного приказом МОН ДНР №557 от 23.09.2015г. и приказа МОН ДНР «О внесении изменений в Государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии 19.01.17. «Повар, кондитер» № 282 от 05.03.2019г.

Программа дисциплины **ФК.00.Физическая культура** соответствует указанным целям и задачам, направленным на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Содержание программы включает в себя:

- Пояснительную записку;
- Паспорт рабочей программы;
- Условия реализации рабочей программы;
- Контроль и оценка результатов освоения.


Программа рассчитана на получение теоретических знаний и умений с приобретением практических навыков. Изучение дисциплины **ФК.00. «Физическая культура»** способствует гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, формированию умений саморегуляции средствами физической культуры, а также формирует установку на сохранение и укрепление здоровья.

В рабочей программе установлены и конкретизированы цели и задачи, сформулированы требования к уровню освоения дисциплины **ФК.00.«Физическая культура»** в соответствии с квалификационными требованиями ГОС СПО, раскрыта роль дисциплины в формировании общих компетенций будущих квалифицированных рабочих по данной профессии.

Рабочая программа составлена логично, последовательность тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала дисциплины **ФК.00. «Физическая культура»**. В программе учтено материально-техническое обеспечение учебного заведения и отражена практическая направленность обучения.

Программа может быть рекомендована для использования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

Рецензент: Тупикина Зинаида Павловна, методист ГПОУ «Донецкий профессиональный лицей сферы услуг».



З.П. Тупикина

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----|-----------------------------|---------|
| 1. | Паспорт программы | стр. 4 |
| 2. | Структура и содержание | стр. 6 |
| 3. | Тематический поурочный план | стр. 7 |
| 4. | Условия реализации | стр. 11 |
| 5. | Критерии оценивания | стр. 13 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ГОС СПО для профессии начального профессионального образования: 19.01.17. «Повар, кондитер». Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ФК.00 «Физическая культура» входит отдельным разделом «Физическая культура» программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

1.2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Одной из основных целей современного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в социокультурном пространстве. В соответствии с Законом Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» (Постановление Народного Совета Донецкой Народной Республики от 24 апреля 2015 года No I-143П-НС) физическая культура является органической частью культуры, сферой деятельности, представляющее собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности. Предмет «Физическая культура» - один из значимых компонентов системы образования, направленный на:

- укрепление и сохранение здоровья человека;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, формирование устойчивых мотиваций и потребностей осторожного отношения к собственному здоровью на занятиях физкультурно оздоровительной и спортивной деятельности;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

Цель реализуется комплексом учебных, оздоровительных и воспитательных задач:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепления здоровья человека;
- формирование устойчивых мотиваций и потребностей осторожного отношения к собственному здоровью на занятиях физкультурно оздоровительной и спортивной деятельности;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно важных практических умений и навыков, обеспечивающих и укрепляющих физическое и психическое здоровье;
- овладение знаниями о физической культуре и спорте, ее роль и значение на современном этапе развития образования, формировании здорового образа жизни;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдения норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- овладение системой профессионально и жизненно важных практических умений и навыков, обеспечивающих и укрепляющих физическое и психическое здоровье;
- овладение знаниями о физической культуре и спорте, ее роль и значение на современном этапе развития образования, формировании здорового образа жизни;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдения норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|---------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 72 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 36 |
| | 3 курс 5 семестр |
| в том числе: | 72 |
| практические занятия | 34 |
| лекции | 2 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 36 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический поурочный план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| № урока | Раздел, тема, тема урока, содержание учебного материала, виды занятий | Учебная нагрузка, часов | | | Уровень усвоения |
|----------|--|-------------------------|---------------------|------------------------|------------------|
| | | Теория | Практическая работа | Самостоятельная работа | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 3 КУРС, 5 СЕМЕСТР (36 ЧАСА) | 2 | 34 | 36 | |
| 1 | Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. | 1 | | | |
| 2 | Формирование профессионально важных навыков средствами физической культуры | 1 | | | |
| | Тема № 2.1. Легкая атлетика. Футбол. (10 часов) | | 10 | 11 | |
| 3 | П.З.№1. Техника безопасности при занятиях на стадионе. | | 1 | | 2,3 |
| 4 | П.З.№2 Специальные беговые упражнения, ногоскоки; упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | | 1 | | 2,3 |
| | С.Р.№ 1. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие; критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления студентов. | | | 4 | |
| 5 | П.З.№3. Бег по прямой с различной скоростью Удары ногой или головой. Остановка мяча. | | 1 | | 2,3 |
| | С.Р.№ 2. Контроль за физическими нагрузками во время уроков физической культуры. Тестирование физических качеств | | | 3 | |
| 6 | П.З.№4. Бег в чередовании с ходьбой 500 -800 м | | 1 | | 2,3 |
| 7 | П.З.№5. Бег 100 м. Учебная игра. | | 1 | | 2,3 |
| 8 | П.З.№6. Бег в чередовании с ходьбой 500 -800 м | | 1 | | 2,3 |
| 9 | П.З.№ 7. Эстафетный бег 4x100 м. Учебная игра. | | 1 | | 2,3 |

| | | | | | |
|----|---|--|-----------|----------|-----|
| 10 | П.З.№8. Учебный норматив – бег 60м.. | | 1 | | 2,3 |
| | С.Р.№ 3. Основные понятия педагогики физической культуры: физическая культура, физическое воспитание, спорт, спортивная подготовка, система физического воспитания. | | | 4 | |
| 11 | П.З.№ 9.. Техника метания гранаты .Учебная игра. | | 1 | | 2,3 |
| 12 | П.З.№ 10. Учебный норматив – метание гранаты .Учебная игра. | | 1 | | 2,3 |
| | Тема № 2. 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (6 часов) | | 6 | 6 | |
| 13 | П.З.№ 11. Чередование бега и ходьбы на дистанции до 1500 м. | | 1 | | 2,3 |
| 14 | П.З.№ 12. Чередование бега и ходьбы на дистанции до 1500 м. | | 1 | | 2,3 |
| | С.Р.№ 4. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья | | | 3 | |
| 15 | П.З.№ 13. Кросс по пересеченной местности 1000м. | | 1 | | 2,3 |
| 16 | П.З.№ 14. Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; | | 1 | | 2,3 |
| | С.Р.№ 5. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности | | | 3 | |
| 17 | П.З.№ 15. Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; | | 1 | | 2,3 |
| 18 | П.З.№ 16. Учебный норматив – 1000м. | | 1 | | 2,3 |
| | Тема№3.2. Спортивные игры. Волейбол (10 часов) | | 10 | 8 | |
| 19 | П.З.№ 17. Техника безопасности при занятиях волейболом. Техника выполнения передач. | | 1 | | 2,3 |
| 20 | П.З.№ 18. Учебная игра с судейством | | 1 | | 2,3 |
| 21 | П.З.№ 19. Нижние и верхние подачи в соответствии с игровой обстановкой.. | | 1 | | 2,3 |
| | С.Р.№ 6. Инструкторская и судейская практика. Жесты и судейская терминология. | | | 3 | |
| 22 | П.З.№ 20. Учебный норматив – верхняя передача. | | 1 | | 2,3 |
| 23 | П.З.№ 21. Использование технико-тактических действий в процессе игры. | | 1 | | 2,3 |
| 24 | П.З.№ 22. Учебный норматив – нижняя передача. | | 1 | | 2,3 |

| | | | | | |
|-------|---|--|-----------|----|-----|
| | С.Р.№ 7. Тактические действия в защите: взаимодействие игроков в защите | | | 2 | |
| 25 | П.З.№ 23. Упражнения с набивными мячами. | | 1 | | 2,3 |
| 26 | П.З.№ 24. Учебный норматив- техника выполнения нападающего удара. Учебная игра. | | 1 | | 2,3 |
| | С.Р.№8. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности | | | 3 | |
| 27 | П.З.№ 25. Использование технико-тактических действий в процессе игры | | 1 | | 2,3 |
| 28 | П.З.№ 26. Учебная игра с судейством. | | 1 | | 2,3 |
| | Тема 4. Гимнастика (10часов) | | 10 | 11 | |
| 29 | П.З.№ 27. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Атлетическая гимнастика.. | | 1 | | 2,3 |
| 30 | П.З.№ 28. Упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидной мышцы | | 1 | | 2,3 |
| | С.Р.№ 9. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. | | | 3 | |
| 31 | П.З.№ 29. Атлетическая гимнастика. Контрольный норматив- наклон из положения сидя. | | 1 | | 2,3 |
| 32 | П.З.№ 30. Комплексы упражнений для формирования мышечной массы, рельефа мышц. | | 1 | | 2,3 |
| | С.Р.№ 10. Особенности дыхания при выполнении упражнений для развития силы и формирования рельефа мышц | | | 2 | |
| 33 | П.З.№ 31. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. | | 1 | | 2,3 |
| 34 | П.З.№ 32. Учебный норматив – поднимание в сед из положения лежа. | | 1 | | 2,3 |
| | С.Р.№11. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. | | | 3 | |
| | С.Р.№ 13. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. | | | 3 | |
| 35-36 | П.З.№ 33-34. Дифференцированный зачет | | 2 | | 2,3 |
| | Тема ППФП | Распределяется по всем темам, включается в каждое занятие | | | |

| | | |
|--|---|-----------|
| | Обязательная аудиторная нагрузка | 36 |
| | Самостоятельная работа | 36 |
| | Максимальная учебная нагрузка | 72 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА

ОДБ.15. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Минимальное материальное обеспечение:

1. Гимнастический инвентарь

1. Перекладина (высокая).
2. Перекладина навесная .
3. Конь, козел для опорных прыжков .
4. Мостик для опорных прыжков .
5. Канат для перетягивания .
6. Скамьи гимнастические .
7. Стенка гимнастическая.
8. Скакалки .
9. Штанга.
10. Маты гимнастические в чехлах .

2. Легкоатлетический инвентарь

1. Флажки судейские.
2. Рулетка металлическая .
3. Эстафетные палки.
4. Мяч малый для метания.

3. Инвентарь для спортивных сооружений

1. Мячи баскетбольные.
2. Мячи волейбольные.
3. Мячи футбольные.
4. Сетки волейбольные.

5. Сетки для мячей .
6. Насосы для надувания мячей .
7. Свистки судейские .
8. Флажки судейские .
9. Скамьи гимнастические .
10. Стойки для обводки .
11. Столы для настольного тенниса .
12. Ракетки для настольного тенниса .
13. Мячи для настольного тенниса .
14. Аптечка .

4. Оборудование, направленное на оздоровление:

1. Диски "Здоровье" .
2. Бегущая дорожка .
3. Обручи .
4. Эспандеры, резиновые жгуты .
5. Сборно-разборные гантели .
6. Набивные мячи (1, 3, 5 кг).

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Бароненко В.А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб.пособие для сред. проф. образования Инфра-М., 2010. - 336 с.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.

Интернет-ресурсы

- .Российское образование. Федеральный портал <http://www.edu.ru>
- Российский портал открытого образования <http://www.openet.edu.ru>
- Сайт Министерство молодежи, спорта и туризма ДНР <http://mmst-dnr.ru>
- Сайт Министерства образования и науки ДНР <http://mondnr.ru>

1. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Студентам, успешно выполнившим требования Государственного физкультурно-спортивного тестирования на соответствующий их возрасту значок, занявших призовые места в спортивных соревнованиях любого уровня, может быть выставлена текущая отметка «5» баллов.

Методические рекомендации к оцениванию учебных достижений студентов, которые обучаются в очном формате

**Объектами оценки учебных достижений студентов на уроках
физической культуры могут быть:**

1. Выполнение ориентировочного контрольного норматива (с учетом динамики личного результата).
2. Техника выполнения студентами физических упражнений.
3. Усвоение теоретических знаний.
4. Выполнение учебных задач во время проведения урока.

Порядок выполнения нормативов определяет преподаватель согласно календарно-тематического планирования.

Объективная оценка уровня достижений обеспечивается:

- осуществлением индивидуального подхода, то есть создание для студента условий, которые соответствуют особенностям его развития, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья;
- подбором контрольных нормативов для подготовительной медицинской группы с учётом медицинских показаний и противопоказаний;
- гласностью оценки (своевременным информированием студента об уровне учебных достижений с кратким анализом выполнения студентом двигательного действия).

Оценка техники выполнения физических упражнений, уровня усвоения теоретических знаний, выполнения учебных задач на уроке, может осуществляться как комплексно, так и раздельно. студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выполняют требования учебных программ с учётом медицинских показаний и противопоказаний. При этом из программных требований, предъявляемых к студентам, исключаются те виды учебной деятельности и контрольные нормативы, которые им противопоказаны.

Указанные исключения не должны влиять на итоговую оценку.

Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестуются в форме «зачтено» или «не зачтено».

В случае если студент в течение темы пропустил уроки по болезни (подтверждено наличием медицинской справки), он аттестуется в форме «освобождён».

При условии, если студент имеет одну или несколько из семестровых оценок в форме «зачтено», «освобождён», «не аттестован (*по уважительной причине*)», а вторую в форме оценки, годовое оценивание уровня учебных достижений студентов выставляется по оценке.

