

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВОЛЖСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.Н.ТАТИЩЕВА»(ИНСТИТУТ  
ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 Т.Б. Исакова



«13» октября 20 16 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании

Тольятти, 2016

Рабочая программа дисциплины  
согласована с выпускающими кафедрами:

Зав. кафедрой « \_\_\_\_\_ »  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ *ФИО*

Зав. кафедрой « \_\_\_\_\_ »  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ *ФИО*

Зав. кафедрой « \_\_\_\_\_ »  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ *ФИО*

обсуждена и рекомендована к использованию и (или) изданию решением кафедры  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. протокол № \_\_\_\_\_  
Зав. кафедрой « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ *ФИО*

одобрена Учебно-методическим советом факультета  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. протокол № \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ *ФИО*

одобрена Учебно-методическим советом вуза  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. протокол № \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ *ФИО*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям СПО.

43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл

**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 программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов;

самостоятельной работы обучающегося 166 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>332</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>166</b>
в том числе:	
лекционные занятия	2
практические занятия	164
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>166</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных секция, клубах, включая игровые виды подготовки	166
<b>Итоговая аттестация</b> в форме зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекционные и практические работы, самостоятельная	Объем часов
-----------------------------	--	-------------

	<b>работа обучающихся</b>	
Введение	Содержание	<b>2</b>
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.	
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>50</b>
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия</b>	20
	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м; бег по прямой с различной скоростью равномерный бег на дистанцию 3000 м.	
Тема 1.2 Прыжки в длину и высоту	<b>Практические занятия</b>	20
	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы».	
Тема 1.3 Метание гранаты, толкание ядра	<b>Практические занятия</b>	12
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	
	<b>Самостоятельная работа :</b> Скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100 м равномерный бег на дистанцию 3000 м.	52
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>34</b>
Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения	<b>Практические занятия</b>	18
	Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с мячом, упражнения на тренажерах.	
Тема 2.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	<b>Практические занятия</b>	16
	Упражнения для коррекции нарушений осанки, Упражнения для коррекции зрения. Упражнения у гимнастической стенки Упражнения на тренажерах	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание.	34
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>80</b>
Тема 3.1. Волейбол	<b>Практические занятия</b>	40

	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой. Техника безопасности игры.	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	40
Тема 3.2. Баскетбол	<b>Практические занятия</b>	40
	Ловля и передача мяча, ведение мяча. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком); вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	40
<b>Всего</b>		<b>322</b>

### **3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

ОК 2 : организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3 : принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6: работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия:

Спортивный зал игровой  
Плавательный бассейн  
Кабинет преподавателя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  
Стадион (Площадка)  
Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)  
Площадка игровая баскетбольная  
Площадка игровая волейбольная  
Полоса препятствий  
Лыжная трасса

### **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

#### *Гимнастика*

Стенка гимнастическая  
Бревно гимнастическое напольное  
Бревно гимнастическое высокое  
Скамейка гимнастическая жесткая  
Контейнер с набором т/а гантелей  
Скамья атлетическая, наклонная  
Стойка для штанги  
Штанги тренировочные  
Гантели наборные  
Коврик гимнастический  
Маты гимнастические  
Мяч малый (теннисный)  
Скакалка гимнастическая  
Мяч малый (мягкий)  
Обруч гимнастический  
Сетка для переноса малых мячей

#### *Легкая атлетика*

Планка для прыжков в высоту  
Стойки для прыжков в высоту  
Флажки разметочные на опоре  
Рулетка измерительная (10м; 50м)

#### *Спортивные игры*

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Жилетки игровые с номерами  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей  
Табло перекидное  
Жилетки игровые с номерами  
Ворота для мини-футбола  
Сетка для ворот мини-футбола  
Мячи футбольные  
Номера нагрудные

Компрессор для накачивания мячей

*Измерительные приборы*

Весы медицинские

Средства до врачебной помощи

Аптечка медицинская

Дополнительный инвентарь

Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

#### 4.2. 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., 2011.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2010.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2010.

### Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2009.
3. 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, 2011.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2011.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2013.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2009.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2008.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2013.

### Интернет-ресурсы:

- <http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>  
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>  
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>  
<http://sportrules.boom.ru/>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
<b>Знания:</b>	
Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты

### Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ подтягивания в вис лежа(дев) (кол. раз)	17	15	13	10	8	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20