Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«Национальный исследовательский

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»

Институт экономики и предпринимательства

**Утверждаю**

Директор института экономики

и предпринимательства

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.О. Грудзинский

(подпись)

«25» июня 2018 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**«Физическая культура»**

19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

**Квалификация выпускника**

техник-технолог

**Форма обучения**

очная

Нижний Новгород

2018

Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) 19.02.10 «Технология продукции **общественного** питания».

Разработчик:

ст. преподаватель кафедры физической

культуры и организации спортивной деятельности

факультета физической культуры и спорта Мальцев А.В.

Заведующий кафедрой физической

культуры и организации спортивной деятельности

ННГУ им.Н.И.Лобачевского

к.пед.н, доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Кутасин

Программа рекомендована на заседании кафедры физической культуры и организации спортивной деятельности факультета физической культуры и спорта ННГУ им Н.И. Лобачевского протокол № 7 от 25.04.2018 года.

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………………..4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….…………...............5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………………………...................................7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………………………...……………………9

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания».

**1.2.** **Место учебной дисциплины в структуре программы**

**подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура, относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

**1.3.** **Цели и задачи дисциплины – требования к результатам**

**освоения дисциплины:**

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности.

В ходе изучения дисциплины ставиться задача формирования следующих компетенций.

-общие:

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 324 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 162 часов;

самостоятельная работа обучающегося 162 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)** | **324** |
|  |  |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **162** |
|  |  |
| в том числе: |  |
|  |  |
| лекции | 2 |
|  |  |
| практические занятия | 160 |
|  |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **162** |
| Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета |  |

**2.2.Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия** | **Объем часов** | **Самост.**  **работа** | **Уровень освоения** |
| **Раздел 1.**Легкая атлетика | **Лекции**  Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. | **1** | ***-*** |  |
|  | **Практические занятия** | **26** | ***26*** |  |
|  | Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, финиширование | 2 | *2* | 1 |
|  | Высокий и низкий старт Стартовый разгон, финиширование | 2 | *2* | 1 |
|  | Бег 100 м, эстафетный бег 4 х100м,4х 400м | 4 | *4* | 1 |
|  | Бег на дистанцию 2000м дев 3000м юноши | 10 | *10* | 3 |
|  | Прыжки в длину с места | 4 | *4* | 1 |
|  | Прыжки в высоту | 4 | *4* | 3 |
| **Раздел 2.** Баскетбол | **Практические занятия** | **42** | ***42*** |  |
|  | Ловля и передача мяча, ведение, броски в корзину | 6 | *6* | 1 |
|  | Вырывание и выбивание ( приемы овладения мячом) | 6 | *6* | 1 |
|  | Двухсторонняя учебная игра с заданиями | 10 | *10* | 2 |
|  | Игра по упрощенным правилам | 10 | *10* | 2 |
|  | Игра по правилам | 10 | *10* | 3 |
| **Раздел 3.** Волейбол | **Лекции**  Инструктаж по ТБ. | **1** | **-** |  |
|  | **Практические занятия** | **56** | **56** |  |
|  | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 2 | *2* | 1 |
|  | Исх. положение, стойки, перемещения, передача, подача | 2 | *2* | 1 |
|  | Прием мяча снизу двумя руками | 2 | *2* | 1 |
|  | Приемы мяча | 2 | *2* | 1 |
|  | Учебная игра Нападающий удар | 6 | *6* | 2 |
|  | Учебная игра Блокирование | 6 | *6* | 2 |
|  | Двухсторонняя учебная игра. Правила игры. | 18 | *18* | 3 |
|  | Игра по правилам. Двухсторонняя учебная игра. | 18 | *18* | 3 |
| **Раздел 4.** Гимнастика | **Практические занятия** | **36** | **38** |  |
|  | Прохождение полосы препятствий. Подтягивание. | 4 | *4* | 1 |
|  | Развитие силы | 14 | *14* | 1 |
|  | Развитие выносливости | 14 | *16* | 2 |
|  | Акробатические комбинации | 4 | *4* | 1 |
|  | ***Всего по предмету*** | **162** | **162** |  |
|  | ***Итого*** | **324** | |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, Открытого стадиона широкого профиля, тренажерного зала.

**Средства обучения:**

1 .Наглядные: стенды, плакаты, карточки.

2. Мультимедийные: презентации.

3.Спортивный инвентарь: мячи, сетки, обручи, скакалки, гимнастические палки, маты, теннисный стол, ракетки, лыжи, лыжные ботинки, палки, перекладины, гимнастическая стенка, граната.

Методическое обеспечение дисциплины:

Нормативные документы, учебники и учебное пособие по дисциплине «физическая культура», дидактический материал.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов,** **дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2015. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E>
2. [Бароненко В. А.](http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=1.%09%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D0%B8%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0#none) Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-e изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 http://znanium.com/bookread2.php?book=432358

Дополнительные источники:

1. [Полиевский С. А.](http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=4.%09%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B5%2C%20%D0%91%D0%96%D0%94#none) Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7 (online). <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 c.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4. <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
3. [Шубин Д. А.](http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2%20%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BE%D1%82%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F#none) , Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

**Интернет-ресурсы:**

1. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал. - Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/, свободный.

2. Мироненко, Е.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций/ Е.Н.Мироненко, О.Л.Трещева, Е.Б.Штучная, А.И.Муллер; Национальный Открытый университет «Интуит». - М.: Интернет-Университет информационных технологий, 2012. - Режим доступа: http://old.intuit.ru/department/humanities/phystraining/, свободный.

3. ФизкультУРА [Электронный ресурс]: образовательный проект по физической культуре. - Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru/, свободный.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий , тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формируемые компетенции** | **Формы и методы контроля и**  **оценки результатов обучения** |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном  и социальном развитии человека:  основы здорового образа жизни | ОК2, ОК3, ОК 6 | Сдача контрольных нормативов.  Тестирование. |
| **Уметь:** | ОК2, ОК3, ОК 6 |  |
|  |  |
| использовать физкультурно-  оздоровительную деятельность для  укрепления здоровья, достижения  жизненных и профессиональных целей |  | Сдача контрольных нормативов.  Тестирование. |

**Описание шкал оценивания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Составляющие компетенции | **неудовлетворительно** | **удовлетворительно** | **хорошо** | **отлично** |
| **Полнота знаний** | Уровень знаний ниже минимальных  требований. Имели место грубые ошибки. | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки. | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько грубых ошибок | Уровень знаний в объеме,  соответствующем программе подготовки, Допущено несколько несущественных ошибок. |
| **Наличие умений (навыков)** | При решении стандартных задач не продемонстрированы некоторые основные умения и навыки. Имели место грубые ошибки. | Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме. | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но с некоторыми недочетами. | Продемонстрированы все основные умения, некоторые - на уровне хорошо закрепленных навыков. Решены все основные задачи с отдельными несущественными ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, без недочетов. |

**Зачет-незачет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индикаторы  компетенции | «незачет» | «зачет» |
| **Полнота знаний** | наличие грубых ошибок в основном материале или незнание материала | знание основного материала |
| **Наличие умений (навыков)** | отсутствие ряда важнейших умений, предусмотренных данной компетенцией | наличие большинства основных умений, продемонстрированное в стандартных вопросах |