

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

для специальности:

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

профиль подготовки: естественнонаучный

на базе основного общего образования

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности: **43.02.15 Поварское и кондитерское дело**.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина реализуется в рамках общего гуманитарного и социально-экономического цикла (обязательная часть).

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» способствует формированию **общих компетенций:**

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

объём образовательной программы **164** часа, в том числе:

- объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем **164** часа;
- объём самостоятельной работы обучающегося **0** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объём образовательной программы	164
Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	164
в том числе:	
теоретическое обучение	6
лабораторные работы	-
практические занятия	158
Самостоятельная работа	0
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачёт	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Теоретический раздел		6	
	Содержание учебного материала		
	1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.		2
	2. Основы здорового образа жизни. Взаимосвязь здоровья и образа жизни. Двигательная активность. Гигиенические средства оздоровления.		
	3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Принципы построения самостоятельных занятий. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Дозирование нагрузки.		
	Самостоятельная работа	0	
Практический раздел		158	
Раздел 1. Легкая атлетика		32	
Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Содержание учебного материала	6	
	1. Обучение технике специальных упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна. Выбегания с низкого старта. Бег с высокого и низкого стартов.		2
	2. Изучение техники специальных упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна. Выбегания с низкого старта. Бег с высокого и низкого стартов.		2
	3. Изучение техники специальных упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна. Выбегания с низкого старта. Бег с высокого и низкого стартов.		2
	Самостоятельная работа	0	
Тема 1.2 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	18	
	1. Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на скорость с низкого старта.		2
	2. Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на скорость с низкого старта.		2
	3. Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на время с низкого старта.		2
	4. Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		2
	5. Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции-техника и тактика. Бег 400м (девушки), 800м (юноши).		2
	6. Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции-техника и тактика. Бег 400м (девушки), 800м (юноши).		2

	7.	Изучение техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши).		2
	8.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши).		2
	9.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши).		2
	Самостоятельная работа		0	
Тема 1.3 Метание гранаты	Содержание учебного материала			
	1.	Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Метание гранаты с места. Имитация разбега, скрестных шагов, финального усилия. Метание гранаты с разбега.	2	2
Тема 1.4 Контрольные испытания по легкой атлетике	Содержание учебного материала		6	2
	1.	Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из виса, прыжки через скакалку за 30 сек.		
	2.	Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из виса, прыжки через скакалку за 30 сек.		2
	3.	Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из виса, прыжки через скакалку за 30 сек.		2
	Самостоятельная работа		0	
Раздел 2. Гимнастика			16	
Тема 2.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала		2	
	1.	Изучение «Строевых упражнений». Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из 1 шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно.		2
	Самостоятельная работа		0	
Тема 2.2 Общеразвивающие упражне-	Содержание учебного материала		2	
	1.	Изучение техники «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и		2

ния	промежуточные положения рук и ног. Поточный способ проведения ОРУ.			
	Самостоятельная работа		0	
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала		12	
	1.	Изучение техники акробатических упражнений. Изучение комплекса акробатических упражнений.		2
	2.	Изучение техники акробатических упражнений. Изучение комплекса акробатических упражнений.		2
	3.	Изучение техники акробатических упражнений. Изучение комплекса акробатических упражнений.		2
	4.	Совершенствование техники акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации.		2
	5.	Совершенствование техники акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации.		2
	6.	Совершенствование техники акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации.	2	
Самостоятельная работа		0		
Раздел 3. Лыжная подготовка			34	
Тема 3.1 Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		12	
	1.	Изучение техники попеременного двухшажного хода.		2
	2.	Изучение техники попеременного двухшажного хода.		2
	3.	Изучение техники попеременного двухшажного хода.		2
	4.	Изучение техники одновременных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход.		2
	5.	Изучение техники одновременных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход.		2
	6.	Изучение техники одновременных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход.	2	
Самостоятельная работа		0		
Тема 3.2 Техника горнолыжной подготовки	Содержание учебного материала		4	
	1.	Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения.		2
	2.	Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения.	2	
Самостоятельная работа		0		
Тема 3.3 Прохождение дистанции	Содержание учебного материала		12	
	1.	Изучение техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 2 – 3 км (равномерно).		2

	2.	Изучение техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно).		2
	3.	Изучение техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 2 – 3 км (равномерно).		2
	4.	Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно).		
	5.	Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно).		2
	6.	Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно).		2
	Самостоятельная работа		0	
Тема 3.4 Контрольные испытания по лыжной подготовке	Содержание учебного материала		6	
	1.	Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши).		
	2.	Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши).		
	3.	Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши).		
	Самостоятельная работа		0	
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)			30	
Тема 4.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала		6	
	1.	Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение технике верхней передаче мяча над собой.		2
	2.	Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Верхняя передача мяча в парах, в тройках.		2
	3.	Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение технике верхней передаче мяча над собой.		2
	Самостоятельная работа		0	
Тема 4.2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала		6	
	1.	Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Обучение технике нижней передаче мяча.		2
	2.	Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Передачи мяча снизу от стены, снизу в парах.		2
	3.	Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Передачи мяча снизу от стены, снизу в парах.		2
	Самостоятельная работа		0	
Тема 4.3 Техника верхней и нижней подачи мяча	Содержание учебного материала		6	
	1.	Изучение техники подачи мяча. Обучение технике нижней подачи мяча. Нижняя подача мяча с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки.		2
	2.	Изучение техники верхней прямой подачи мяча. Верхняя прямая подача с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки. Прием мяча с подачи соперника.		2
	3.	Изучение техники верхней прямой подачи мяча. Верхняя прямая подача с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки. Прием мяча с подачи соперника.		2
	Самостоятельная работа		0	
Тема 4.4 Двусторонняя игра	Содержание учебного материала		6	
	1.	Изучение тактики двусторонней игры. Ознакомление с тактикой нападения. Нападающий удар.		2
	2.	Изучение тактики двусторонней игры. Изучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра.		2
	3.	Изучение тактики двусторонней игры. Изучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра.		2

	Самостоятельная работа		0	
Тема 4.5 Контрольные испытания по волейболу	Содержание учебного материала		6	
	1.	1. Верхняя передача мяча (у стены). 2. Нижняя передача мяча (у стены). 3. Верхняя прямая подача.		
	2.	1. Верхняя передача мяча (у стены). 2. Нижняя передача мяча (у стены). 3. Верхняя прямая подача.		
	3.	1. Верхняя передача мяча (у стены). 2. Нижняя передача мяча (у стены). 3. Верхняя прямая подача.		
	Самостоятельная работа		0	
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)			20	
Тема 5.1 Техника ведения и передачи мяча	Содержание учебного материала		4	
	1.	Изучение техники ведения и передачи мяча в движении. Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением защитника и броском в кольцо.		2
	2.	Изучение техники ведения и передачи мяча в движении. Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением защитника и броском в кольцо.	2	
	Самостоятельная работа		0	
Тема 5.2 Техника бросков мяча с места и после ведения	Содержание учебного материала		4	
	1.	Изучение техники бросков мяча с места. Техника броска мяча с места с разных точек.		2
	2.	Изучение техники бросков мяча с места. Техника броска мяча с места с разных точек. Изучение техники бросков мяча после ведения. Техника броска после ведения с двух шагов справа.	2	
	Самостоятельная работа		0	
Тема 5.3 Комбинационные действия	Содержание учебного материала		4	
	1.	Изучение с комбинационными действиями нападения. Комбинационные действия нападения в игре.		2
	2.	Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Комбинационные действия нападения в игре.	2	
	Самостоятельная работа		0	
Тема 5.4 Штрафные броски, двусторонняя игра	Содержание учебного материала		4	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Выполнение штрафного броска на точность. Двусторонняя игра.		2
	2.	Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Выполнение штрафного броска на точность. Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа		0	
Тема 5.5 Контрольные испытания по баскетболу	Содержание учебного материала		4	
	1.	1. Бросок мяча с места (с разных точек). 2. Бросок мяча после ведения с двух шагов справа и слева. 3. Штрафной бросок.		2
	2.	1. Бросок мяча с места (с разных точек). 2. Бросок мяча после ведения с двух шагов справа и слева. 3. Штрафной бросок.	2	
	Самостоятельная работа		0	

Раздел 6. Общая физическая подготовка		14		
Тема 6.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		6	
	1.	Изучение техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.		2
	2.	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.		2
	3.	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.		2
	Самостоятельная работа	0		
Тема 6.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		8	
	1.	Изучение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		2
	2.	Изучение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		2
	3.	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		2
	4.	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		2
	Самостоятельная работа			
Зачет (3 семестр)		2		
Зачет (4 семестр)		2		
Зачет (5 семестр)		2		
Зачет (6 семестр)		2		
Зачет (7 семестр)		2		
Дифференцированный зачёт (8 семестр)		2		
Всего		164		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала, спортивной площадки:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
- палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, мячи для метания, рулетка металлическая, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3 изд. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст] : учебник / - 15 изд.,стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Гелецкая Л. Н.. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва : КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. -Ростов на Дону «Феликс» 2012.- 268 с.
2. Миронова, Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома , 2014. – 197 с.
3. Тимонин, А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / Тимонин, А. И ; под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — Москва, 2013. – 245 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе устных и письменных опросов, проведения практических занятий, контрольных работ, тестирование, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, упражнений.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
выполнять контрольные испытания по разделам программы;	оценка результатов выполнения практических контрольных испытаний
составлять комплексы упражнений по разделам программы и применять их;	оценка результатов выполнения на практических занятиях
Знания:	
основы здорового образа жизни;	оценка высказываний студентов по заданной теме
основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;	оценка результатов тестирования
самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	оценка результатов тестирования