

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«БЕРДСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине	ОГСЭ.04	Физическая культура
	индекс	название дисциплины
по профессиональному модулю		
	индекс ПМ	название ПМ
по междисциплинарному курсу		
	индекс МДК	название МДК
	43.02.15	Поварское и кондитерское дело
специальность		
	код	название специальности

Бердск, 2022г.

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

43.02.15

код специальности

Поварское и кондитерское дело

название специальности

43.00.00

код укрупненной группы специальности

«Сервис и туризм»

название укрупненной группы специальности

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «Бердский политехнический колледж»

Разработчик(и):

Руководитель
физического
воспитания

Исменеева А.А.

должность, ученая
степень

подпись

фамилия, имя, отчество

должность, ученая
степень

подпись

фамилия, имя, отчество

должность, ученая
степень

подпись

фамилия, имя, отчество

РАССМОТРЕНО

Заседание ПЦК

Протокол № 1 от 08 2022

Председатель ЦК

 Н.М. Чемякина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-методической работе

 С.В. Сак

01.09.2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.15 «Технология продукции общественного питания».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально – экономического цикла.

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, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ЛР.7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР. 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР.22. Мотивация к самообразованию и развитию.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 324 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часа;

(2 часа в неделю);

самостоятельной работы обучающегося 162 часа (2 часа в неделю).

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:	
практические занятия	156
контрольные работы - <i>не предусмотрено</i>	
лабораторные работы - <i>не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	162
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций, личностных результатов
1	2	3	4
Раздел 1. Научно методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала		<i>ОК 2,3,6</i> <i>ЛР 7,9,22</i>
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	1	
	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов определяющих состояние здоровья. Роль регулируемых занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	5	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики, упражнений для глаз		
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки		
	Выполнение комплексов упражнений для снижения и наращивания массы тела		
	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия		
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах		
	Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса		
Самостоятельная работа: 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на	6		

	основе выполнения физических упражнений.		
Раздел 2			
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Инструктаж по ТБ. ОФП. Физические качества, средства и методы их воспитания. Воспитание силовых способностей. Быстрота и методы ее воспитания. Выносливость и ее методика воспитания.. Гибкость и методика ее воспитания. Ловкость и методика ее воспитания.		<i>ОК 2,3,6 ЛР 7,9,22</i>
	Практические занятия	16	
	Упражнения для мышц плечевого пояса		
	Общеразвивающие упражнения для туловища (мышц живота и спины)		
	Общеразвивающие упражнения для мышц ног		
	Изометрические упражнения		
	Упражнения для развития взрывной силы		
	Упражнения для силовой выносливости		
	Упражнения для развития быстроты реакции		
	Упражнения для развития беговой скорости и скоростной выносливости		
	Подвижные игры и упражнения для быстроты реакции		
	Упражнения для воспитания общей выносливости		
	Упражнения для развития гибкости и подвижности		
	Упражнения на развитие ловкости и координации движений		
	Контрольные вопросы		
Самостоятельная работа	16		
1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. 2. Написание реферата (тема по выбору)			
2.2. Атлетическая Гимнастика	Содержание учебного материала		
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.		<i>ОК 2,3,6 ЛР 7,9,22</i>
	Практические занятия	28	
1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.			

	2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.		
	Контрольные нормативы: поднимание туловища из положения лежа на спине		
	Самостоятельная работа		
	1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	28	
Тема 2.3. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		<i>ОК 2,3,6 ЛП 7,9,22</i>
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		
	Практические занятия	24	
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.		
	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой		
	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
	Контрольные нормативы: Прыжки в длину. Бег 1000м (мин.,с) юноши, 500(мин.,с) девушки.		
	Самостоятельная работа	24	
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 2.4. Спортивные игры	Содержание учебного материала		<i>ОК 2,3,6 ЛП 7,9,22</i>
	Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые		

	<p>и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Бадминтон. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>		
	Практические занятия	66	<i>ОК 2,3,6 ЛР 7,9,22</i>
	1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.		
	2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.		
	3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.		

	-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.		
	Контрольные нормативы: Волейбол: подача разными способами, прием-передача. Баскетбол: броски в кольцо, штрафной бросок. Футбол: удары по воротам с 11 м. Бадминтон: набивание (жонглирование) волана, кол-во раз, короткая подача. Настольный теннис: техника подачи.		
	Самостоятельная работа	66	
	1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Раздел 3. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		<i>ОК 2,3,6 ЛР 7,9,22</i>
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.		
	Практические занятия	14	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		
	2. Формирование профессионально значимых физических качеств.		
	3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста		
Самостоятельная работа	14		
Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в			

	избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время		
		Дифференцированный зачет	
		Всего	162/162

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура»

Реализация программы учебной дисциплины проходит в спортивных залах учебных корпусов №1,2; на стадионе (г.Бердск, ул.Ленина, 34/1).

3.2. Материально-техническая база ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Учебники	Кол - во	Оборудование	Кол - во	Электронные ресурсы	Кол - во
1. Физическая культура учебник для студентов средних профессиональных учреждений/ Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 176с. 2. Методика физического воспитания учащихся. Пособие для учителя. Под редакцией В.И.Ляха, 4-е издание. М.:Просвещени, 2015.	10	Тренажеры Мячи волейбольные Мячи баскетбольные Мячи футбольные Турник Ролики для пресса Гантели Скакалки Стол теннисный Сетка волейбольная Кольца баскетбольные Ворота футбольные Маты гимнастические Ракетки для тенниса Ракетки для бадминтона Лыжи беговые Палки лыжные Ботинки лыжные	6 12 10 7 4 3 6 12 2 1 4 2 7 8 12 25 25 26	1. http://olympic.ware.com.ua/ 2. http://www.volley.ru/ 3. http://ball.r2.ru 4. http://www.fisio.ru/fisioinschool.html 5. http://www.school.edu.ru	5
		Учебно-наглядные пособия	4	Презентации к урокам	12

. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися контрольных упражнений с учетом их индивидуальных особенностей. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели: степень овладения программным материалом; уровень технико – тактического мастерства; умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность. Обучающихся необходимо поощрять за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, ведение здорового образа жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01, 02, 03, 04, 06, 08	Анализировать результаты уровня личной профессионально - прикладной физической подготовки. Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности. Определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию. Оформлять результаты поиска. Выстраивать индивидуальные траектории профессионально - прикладного психофизического развития. Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях.	Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки; Порядок оценки результатов реализации плана профессионально - прикладной физической подготовки. Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения; Основы психологии спорта; Лексику в области

	<p>Строить коммуникацию в области физической культуры. Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте.</p> <p>Соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	<p>профессионально - прикладной физической культуры. Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте;</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни. Средства профилактики перенапряжения;</p> <p>О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p>
<p>ЛР 7,9,22</p>	<p>Осознавать приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> <p>Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p> <p>Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> <p>Мотивировать себя и окружающих на самообразование и развитие.</p>	<p>Проявление гражданственности, патриотизма;</p> <p>уважение общечеловеческих и демократических ценностей;</p> <p>Демонстрация готовности к исполнению воинского долга;</p> <p>Взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения;</p> <p>сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности;</p> <p>Готовность вести</p>

		здоровый образ жизни; занятия в спортивных секциях; отказ от курения, употребления алкоголя; Забота о своём здоровье и здоровье окружающих; Оказание первой помощи
--	--	---

