

**Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области
ГАПОУ СО «Ревдинский многопрофильный техникум»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАПОУ СО «РМТ»

_____ В.С. Моисеев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

образовательной программы среднего профессионального образования -
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

на базе основного общего образования

Согласована
методической цикловой комиссией

Протокол № _____ от
« _____ » _____ 20 ____ г.

Принята
методическим советом

Протокол № _____ от
« _____ » _____ 20 ____ г.

Составители:

Мусихин Валентин Васильевич, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории;

Манаков Дмитрий Владимирович, преподаватель физической культуры

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **43.02.15 Поварское и кондитерское дело** с учетом примерной программы.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **43.02.15 Поварское и кондитерское дело** базовой подготовки.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» является составной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

В результате изучения 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.

Изучение дисциплины «Физическая культура» способствует формированию следующих *общих компетенций*:

- ОК 8.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося	186 часов
в том числе:	
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	160 часов
теоретические занятия	6 часов
практические занятия	154 часа
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	26 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	2 курс		3 курс		4 курс		всего часов
	семестр						
	3	4	5	6	7	8	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	34	34	30	28	8	26	186
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)							160
в том числе:							
теоретические занятия	2	2		2			6
практические занятия	32	32	30	26	8	26	154
Самостоятельная работа обучающегося (всего)							26
в том числе:							
1. Составление комплексов упражнений для занятий утренней гимнастикой							2
2. Подготовка сообщений по теме «Критерии здорового образа жизни»							2
3. Разработка комплекса физических упражнений для лыжника							2
4. Подготовка сообщения по теме «Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков».							2
5. Подготовка сообщения по теме «Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям»							2
6. Участие обучающихся в спортивных мероприятиях							16
<i>Промежуточная аттестация в форме зачетов в 4, 6 семестре (сдача нормативов ГТО) и дифференцированного зачета в 8 семестре</i>							

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

2 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
3 СЕМЕСТР			
Введение	Содержание учебного материала		
	Лекция. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов, ТБ	2	1,2
Раздел 1. Легкая атлетика	Практические занятия		2
	ТБ. Разминка. Методы контроля физического развития и состояния здоровья при нагрузке	2	
	Разминка. Основные методики развития скоростных качеств, 50 м, 60 м по 5 раз	2	
	Разминка. Нормы ГТО (сдача нормативов)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Составление комплексов упражнений 2. Участие во Всероссийском дне бега «Кросс Наций»	2 2	
Раздел 2. Футбол	Практические занятия		2
	ТБ. Правила игры. Разминка. Передача мяча в парах	2	
	Разминка. Обвод стоек (техника) с ударом по воротам	2	
	Разминка. Розыгрыш лишнего «квадрат» 3:1; 2:5	2	
	Разминка. Удар головой, удар влет	2	
	ЗАЧЕТ по теме. Разминка.	2	
	Практические занятия		
	Разминка. Двухсторонняя игра.	2	
ЗАЧЕТ по теме. Разминка.	2		

Раздел 3. Баскетбол	Практические занятия		
	ТБ. Правила игры. Разминка. Прием и передача мяча в движении	2	
	Разминка. Обвод стоек с броском в кольцо	2	
	Разминка. Двухсторонняя игра	4	
	Разминка. ЗАЧЕТ. Нормы ГТО (сдача нормативов)	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка сообщений по теме «Критерии здорового образа жизни»	2	
	2. Участие в соревнованиях по баскетболу между ПОО ГО Ревда	2	
4 СЕМЕСТР			
Раздел 4. Лыжи	Содержание учебного материала:	2	2
	Лекция. ТБ. Техника подбора лыж. Классический и коньковый ход.		
	Практические занятия		
	Классический ход. Смазка лыж.	2	1,2
	Классический ход 5000, 7000 м	2	
	Общая выносливость: 6000 – 7000 м.	2	
	ЗАЧЕТ по теме. Нормы ГТО (сдача нормативов)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Участие в массовой лыжной гонке «Лыжня России»	2	
	2. Участие в составе команды болельщиков на играх Чемпионата России по баскетболу	2	
Раздел 5. Гимнастика	Практические занятия		
	Техника безопасности. Разминка.	2	1,2
	Юноши – подтягивание в парах; Девушки – подтягивание на низкой перекладине		
	Разминка.	2	
	Поднос ног к перекладине (пресс)		
	Разминка.	2	
Юноши – кувырок на перекладине; Девушки – пресс за 1 минуту			
Разминка.	2		
ЗАЧЕТ по теме. Нормы ГТО (сдача нормативов)			
Раздел 6. Легкая атлетика	Практические занятия		
	ТБ. Разминка. Короткая дистанция 100 м. Техника бега.	2	2

	Разминка. Техника бега.	2	
	Разминка. Техника безопасности на дистанции 100 м.	2	
	Разминка. Общая выносливость: 4000 – 5000 м.	2	
	Разминка. Скоростная выносливость.	2	
	Разминка. Специальные упражнения для легкоатлета	2	
	Разминка. Передача эстафетной палочки	2	
	Промежуточная аттестация: ЗАЧЕТ	2	
Самостоятельная работа обучающегося			
1. Участие обучающихся в легкоатлетической эстафете на приз газеты «Ревдинский рабочий»	2		
ИТОГО 4 СЕМЕСТР		34	
ИТОГО 2 курс		68	

3 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
5 семестр			
Введение	Практическое занятие	2	2,3
	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов, ТБ.3000 м, 4000 м		
Раздел 1. Легкая атлетика	Практические занятия		
	Методы контроля физического развития и состояния здоровья при нагрузке	2	2
	Техника безопасности. Кросс 3000 м, 5000 м	2	
	Основные методики развития скоростных качеств, 50 м, 60 м	2	
	Основные методики развития выносливости	2	
Нормы ГТО (сдача нормативов)	2		
Раздел 2. Футбол.	Практические занятия		2
	ТБ. Правила игры. Передача мяча в парах	2	
	Обвод стоек (техника) с ударом по воротам	2	
	Розыгрыш лишнего «квадрат» 3:1; 2:5	2	
	Удар головой, удар влет	2	
	Двухсторонняя игра	2	
Нормы ГТО (сдача нормативов)	2		

Раздел 3. Баскетбол	Практические занятия		
	ТБ. Правила игры Прием и передача мяча на месте	2	
	Обвод стоек с броском в кольцо. Розыгрыш лишнего 1:2, 1:3	2	
	Сдача норм ГТО (норматив по баскетболу)	2	
ИТОГО 5 СЕМЕСТР		30	
6 семестр			
Раздел 4. Лыжи.	Содержание учебного материала		
	Лекция Подбор лыж. Классический, коньковый ход, смазка	2	2
	Практические занятия Классический ход 5000 м, 7000 м в легком темпе	2	2,3
	Коньковый ход на одну ногу	2	
Общая выносливость 6000 - 7000 м	2		
Сдача нормативов ГТО	2		
Раздел 5. Гимнастика	Практические занятия		
	ТБ.	2	2,3
	Юноши - подтягивание в парах /Девушки – подтягивание на нижней перекладине		
	Размахивание на прямых и согнутых руках	2	
	Поднос ног к перекладине (пресс)	2	
	Юноши - выход на правую/левую руку/Девушки – удержание собств. веса на перекладине	2	
	Подъем с переворотом	2	
Сдача нормативов ГТО	2		
Раздел 6. Легкая атлетика	Практические занятия		
	ТБ. Входной контроль	2	2
	Легкая атлетика 4000 м, 5000 м	2	
	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ В ФОРМЕ ЗАЧЕТА	2	
ИТОГО 6 СЕМЕСТР		28	
ИТОГО		58	

4 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и	Объем	Уровень
-----------------------------	------------------------------------------------------	-------	---------

	практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	часов	освоения
1	2	3	4
7 семестр			
Раздел 1. Совершенствование навыков физической культуры			
Тема 1.1. Введение	Практические занятия		
	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1. Подготовка сообщения по теме «Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков».	2	2,3
	2. Подготовка сообщения по теме «Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям»	2	
ИТОГО 7 СЕМЕСТР		34	
Тема 1.2. Легкая атлетика	Практические занятия		
	Разминка. Методы контроля физического развития и состояния здоровья	2	2
	Основные методики развития скоростных качеств: 50 м, 60 м	2	
	Основные методики развития выносливости	2	
ИТОГО 7 СЕМЕСТР		8	
8 семестр			
Тема 1.3. Лыжи	Практические занятия		
	ТБ. Подбор лыж и инвентаря. Классический, коньковый ход, смазка	2	2
	Классический ход. 5000 м, 7000 м	2	
	Общая выносливость 6000 - 7000 м	2	
	Сдача нормативов по лыжной подготовке.	2	
Тема 1.4. Гимнастика	Практические занятия		
	ТБ. Юноши - подтягивание на перекладине; Девушки – подтягивание на нижней перекладине	2	2,3
	Поднос ног к перекладине (пресс)	2	
	Юноши - выход с разгибом. Девушки – удержание собств. веса на перекладине	2	
	Сдача нормативов по гимнастике	2	
	2		

Тема 1.5. Легкая атлетика	Практические занятия		
	ТБ. Короткая дистанция 100 м	2	2,3
	Легкая атлетика. 4000 м, 5000 м	2	
	Легкая атлетика. Сдача нормативов по легкой атлетике, сдача норм ГТО	2	
	Сдача нормативов ГТО	2	
Самостоятельная работа обучающегося			
1. Участие студентов в легкоатлетическом пробеге, посвященном Дню Победы советского народа в Великой Отечественной войне	4	2,3	
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ		2	
ИТОГО 8 СЕМЕСТР		26	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия

- спортивного зала;
- тренажерного зала;
- лыжной базы с лыжехранилищем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола;
- кольца гимнастические (профессиональные);
- батут (профессиональный);
- комплект для игры в бадминтон (сетка, ракетки, воланчики).

Оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля:

- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий;
- ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые;
- барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные;
- нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Технические средства обучения:

- телевизор;
- музыкальный центр;
- внешние накопители информации;
- видеоматериалы

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура, учебник для сред. проф.образования./Н.В. Решетников и др. – 16- изд. стер. - Москва: Академия, 2016 г. – 176 с.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/под общ. ред. В.И. Ляха. 2015 (электронный учебник)

Дополнительные источники:

1. Усаков, В.И. Физическая подготовка юношей к службе в армии: учебное пособие / В.И. Усаков. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016 г. - 181 с.: ил., табл. - Библиогр.: с. 145-146. То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842>.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.</p>
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p><u>Лёгкая атлетика</u> Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные

дистанции; прыжков в длину);
- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.

Спортивные игры

Экспертная оценка:

- техники базовых элементов,
- техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи),
- технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,
- выполнения студентом функций судьи,
- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Общая физическая подготовка

Экспертная оценка:

- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;
- самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;
- техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;
- самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия