

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

БРЯНСКИЙ ТЕХНИКУМ ПИТАНИЯ И ТОРГОВЛИ

Рассмотрено и одобрено
на заседании МО
кулинарного и торгового профиля
протокол № 8 от 02.06.2023 г.

Утверждено
приказом №255/1 от 16.06.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

43.02.15 Поварское и кондитерское дело
нормативный срок обучения 3 года 10 месяцев
на базе основного общего образования

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе среднего основного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №1565 от 09.12.2016, (список изменяющих документов в ред. Приказа Минпросвещения России от 17.12.2020 N 747).

Организация-разработчик: ГАПОУ «Брянский техникум питания и торговли».

Разработчик:

Скоб Ю.С., руководитель физического воспитания ГАПОУ «Брянский техникум питания и торговли»

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15. Поварское и кондитерское дело

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общепрофессиональному циклу дисциплин.

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;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерных для данной профессии;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате изучения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Перечень общих компетенций элементы, которых формируются в рамках дисциплины

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	168
Самостоятельная работа	0
Объем программы	168
в том числе:	
теоретическое обучение	12
лабораторные работы	-
практические занятия	156
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Раздел 1. Введение в предмет	Содержание учебного материала		8	ОК 2 ОК 5 ОК 6 ОК 8
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	4	
	2. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни	2		
	3. Двигательная активность	2		
	4. Основы методики занятий физическими упражнениями	2		
Тема 1.2 Охрана здоровья при занятиях ФК различной направленности	1. Охрана здоровья при занятиях физическими упражнениями	2	4	
	2. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы, принципы и показатели	2		
	3. Методика построения самостоятельных занятий, регулирование физической нагрузки	2		
	4. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом	2		
Тема 2 Волейбол			36	ОК 4-6 ОК 8
Тема 2.1 Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала			
	1. Стойки, перемещения, выпрыгивания, верхний, нижний прием над собой	2		
	2. Передача мяча; верхний, нижний прием через сетку в первую линию, во вторую линию	2		
	Тематика практических занятий		14	
	Практическое занятие № 1 ТБ. Технические приемы в защите и нападении		4	
	Практическое занятие № 2 Технические приемы в защите		2	
Практическое занятие № 3 Технические приемы в защите		2		

	Практическое занятие № 4 ТБ. Технические приемы в нападении		2	
	Практическое занятие № 5 Технические приемы в нападении		2	
	Практическое занятие № 6 Технические приемы в нападении		2	
Тема 2.2. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала			
	1. Подбор, блок, скидка, верхний и нижний прием через себя, спиной к сетке; нападающий удар, блок	2		
	2. Страховка, прием мяча в падении одной рукой, двумя руками; учебная игра в три касания	2		
	Тематика практических занятий			22
	Практическое занятие № 7 Техника игры у сетки			2
	Практическое занятие № 8 Техника игры у сетки			2
	Практическое занятие № 9 Техника игры у сетки			2
	Практическое занятие № 10 Техника игры в «три касания»			2
	Практическое занятие № 11 Техника игры в «три касания»			2
	Практическое занятие № 12 Техника игры в «три касания»			2
	Практическое занятие № 13 Организация и проведение двусторонней игры в волейбол в соответствии с правилами соревнований			4
	Практическое занятие № 14 Тактика игры в защите и нападении «Волна»			4
	Практическое занятие № 15 Тактика игры в защите и нападении «Крест»			2
Тема 3. Баскетбол			26	
Тема 3.1 Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала			
	1. Стойки, перемещения, выпрыгивания, повороты, ловля-передача мяча низкая, высокая, прямая, с навесом, с отскоком о пол	2		
	2. Ведение правой, левой, поочередно: по прямой, змейкой	2		
	3. Бросок мяча с места двумя руками от груди, одной сверху, одной от плеча, с места, в движении	2		
	Тематика практических занятий			12
	Практическое занятие № 16 ТБ. Технические приемы в нападении			2
	Практическое занятие № 17 Технические приемы в нападении			2
	Практическое занятие № 18 Технические приемы в нападении			2
	Практическое занятие № 19 Технические приемы в защите			2
	Практическое занятие № 20 Технические приемы в защите			2
Практическое занятие № 21 Технические приемы в защите			2	
Тема 3.2. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала			
	1. Тактика игры в защите и нападении личной опекой	2		
	2. Тактика игры в защите и нападении «зоной»	2		

ОК 4-6
ОК 8

	Тематика практических занятий		14	
	Практическое занятие № 22 Личная опека игрока в защите и нападении		2	
	Практическое занятие № 23 Личная опека игрока в защите и нападении		2	
	Практическое занятие № 24 Тактика игры в защите и нападении зоной		2	
	Практическое занятие № 25 Тактика игры в защите и нападении зоной		2	
	Практическое занятие № 26 Тактика игры в защите и нападении зоной		2	
	Практическое занятие № 27 Организация и проведение двусторонней игры по баскетболу по правилам соревнований		4	
Тема 4. Легкая атлетика			32	
Тема 4.1 Бег	Содержание учебного материала			
	1. Беговые и прыжковые упражнения спринтера; растяжка; старт, стартовый разгон, прохождение дистанции, финальное усилие, финиш	2		
	2. Постановка дыхания при беге на различные дистанции; прохождение дистанции	2		
	Тематика практических занятий		16	
	Практическое занятие № 28 Техника бега на короткие дистанции		2	
	Практическое занятие № 29 Техника бега на короткие дистанции		2	
	Практическое занятие № 30 Техника бега на средние дистанции		2	
	Практическое занятие № 31 Техника бега на средние дистанции		2	
	Практическое занятие № 32 Техника бега на длинные дистанции		2	
	Практическое занятие № 33 Техника бега на длинные дистанции		2	
	Практическое занятие № 34 Техника эстафетного бега 4x100м		4	
Тема 4.2. Прыжки	Содержание учебного материала			
	1. Беговые и прыжковые упражнения прыгуна в длину; подбор разбега; разбег, отталкивание, полет, приземление	2		
	2. Беговые и прыжковые упражнения прыгуна в высоту; подбор разбега; разбег, отталкивание, переход через планку, приземление	2		
	Тематика практических занятий		10	
	Практическое занятие № 35 Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		2	
	Практическое занятие № 36 Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		2	
	Практическое занятие № 37 Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»		2	
	Практическое занятие № 38 Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»		2	
	Практическое занятие № 39 Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»		2	
Тема 4.3 Метания	Содержание учебного материала			
	1. Беговые и прыжковые упражнения метателя гранаты; метание гранаты по	2		

OK 4-5
OK 7-8

	частям: разворот, выпуск гранаты с места			
	2. Разбег, скрестные шаги (стопорящий шаг), положение натянутого лука, выпуск гранаты.	2		
	Тематика практических занятий		6	
	Практическое занятие № 40 Техники метания гранаты способом «из-за спины через плечо»		2	
	Практическое занятие № 41 Техники метания гранаты способом «из-за спины через плечо»		2	
	Практическое занятие № 42 Организация и проведение соревнований в беге на 2-3 км с учетом времени по правилам соревнований (ролевая игра)		2	
Тема 5. Лыжная подготовка			22	
Тема 5.1. Классические ходы	Содержание учебного материала			ОК 4-5 ОК 7-8
	1.Подбор инвентаря; общеразвивающие упражнения на месте; скользящий шаг без палок; повороты на месте переступанием, «полуелочкой», прыжком с опорой на палки	2		
	2.Подъем – «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; спуск в высокой, низкой стойке; торможение «шлугом», «полушлугом»	2		
	3. Техника попеременного одношажного, двухшажного ходов; одновременного одношажного, двухшажного ходов; переходы с хода на ход	2		
	Тематика практических занятий		10	
	Практическое занятие № 43 Техника одновременного одношажного хода		2	
	Практическое занятие № 44 Техника одновременного двухшажного хода		2	
	Практическое занятие № 45 Техника одновременного бесшажного хода		2	
	Практическое занятие № 46 Техника попеременного одношажного хода		2	
	Практическое занятие № 47 Техника попеременного двухшажного хода		2	
Тема 5.2. Коньковый стиль	Содержание учебного материала		2	
	1. Техника одновременного одношажного, двухшажного ходов; техника бега на вираже; вынос ноги, скользящий шаг, отталкивание палками, переход с хода на ход	2		
	2. Техника попеременного двухшажного хода; вынос ноги, скользящий шаг, отталкивание палками, переход с хода на ход	2		
	Тематика практических занятий		10	
	Практическое занятие № 48 Техника конькового хода		2	
	Практическое занятие № 49 Техника конькового хода		2	
	Практическое занятие № 50 Техника конькового хода		2	
	Практическое занятие № 51 Техника конькового хода		2	
	Практическое занятие № 52 Выполнение нормативов по теме «Лыжная подготовка»		2	

Тема 6. Общая физическая подготовка (ОФП)			22	
Тема 6.1 Техника выполнения упражнений	Содержание учебного материала		2	ОК 4-6 ОК 8
	1. Походы, интервал, интенсивность, напряжение, утомление, переутомление; общеразвивающие упражнения без предметов; специальные развивающие упражнения (СПУ) с предметом	2		
	2. Станция, подходы, жим, сед, упор, сгибание-разгибание рук, СПУ с отягощениями	2		
	3. Наклоны, прогибы, скручивания, складывания по одному, в парах, тройках, пятерках	2		
	4. Ходьба, танцевальные шаги, приседания, повороты, равновесия, соскок – без предмета, с предметами	2		
	5. Жимы, рывок, тяга, выпады, приседания, уголок, пресс; страховка	2		
	Тематика практических занятий		20	
	Практическое занятие № 53 Комплекс упражнений с набивными мячами		2	
	Практическое занятие № 54 Комплекс упражнений с набивными мячами		2	
	Практическое занятие № 55 Комплекс упражнений на тренажерах		2	
	Практическое занятие № 56 Комплекс упражнений на тренажерах		2	
	Практическое занятие № 57 Комплекс упражнений на коррекцию веса		2	
	Практическое занятие № 58 Комплекс упражнений на коррекцию веса		2	
	Практическое занятие № 59 Комплекс упражнений с фитнес-мячом		2	
	Практическое занятие № 60 Комплекс упражнений с фитнес-мячом		2	
	Практическое занятие № 61 Комплекс упражнений атлетической гимнастики с гантелями, гириями		2	
	Практическое занятие № 62 Комплекс упражнений атлетической гимнастики с гантелями, гириями		2	
	Практическое занятие № 63 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		2	
	Практическое занятие № 64 Формирование профессионально значимых физических качеств.		2	
	Практическое занятие № 65 Самостоятельное проведение студентом комплексов профессиональноприкладной физической культуры в режиме дня специалиста.		2	
Практическое занятие № 66 Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.		2		
Практическое занятие № 67-68 Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.		2		
Всего:		168		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины имеется спортивный зал, лыжная база с лыжехранилищем, открытая спортивная площадка.

Инвентарь и оборудование для занятий по учебной дисциплине физическая культура.

Спортивный зал-288м²:

щит баскетбольный -2шт.;
кольцо баскетбольное-2шт.;
шведская стенка-8шт.;
сетка волейбольная-1шт.;
скамья гимнастическая-8шт.;
конь гимнастический-1шт.;
мат гимнастический-4шт.;
канат гимнастический-1шт.;
лыжи полупластиковые с палками-16шт.;
ботинки лыжные-16пар;
мячи баскетбольные-15шт.;
мяч футбольный-1. скакалка-10шт.;
мячи волейбольные-15 шт.;
обручи гимнастические-10шт.;
гриф для штанги-2шт.;
диски обрезиненные-10;
манишка jogel-10шт.;
форма волейбольная женская-10шт.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- электронные носители;

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — М.: КноРус, 2020.
2. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — М.: КноРус, 2021.

Дополнительные источники

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.:

- Гардарики, 2009.
2. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб...; «Питер», 2011.
 3. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2009.
 4. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2007.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, выполнения заданий самостоятельной работы, результатов промежуточной аттестации.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знает		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Свободно владеет понятиями о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Оценка результатов выполнения тестирования, самостоятельной работы
Основы здорового образа жизни	Осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни	Оценка результатов выполнения самостоятельной работы
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	Умеет определять неблагоприятные факторы, характерные по выбранной специальности	Оценка результатов выполнения самостоятельной работы
Средства профилактики перенапряжения	Умеет подобрать необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний	Оценка результатов выполнения самостоятельной работы
Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями различной направленности	Умеет организовать безопасный активный досуг средствами ФК	Оценка результатов выполнения самостоятельной работы
Умеет		
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Выполняет упражнения технически правильно	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-68; сдачи нормативов
Определять способы	Фиксирует результаты тестов,	Наблюдение и экспертная

контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	систематическая корректирует физическую нагрузку по мере необходимости	оценка практических занятий № 1-68; сдачи нормативов
Планировать системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Свободно владеет методикой составления самостоятельных занятий	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-68 сдачи нормативов
Выполнять индивидуально подобранные комплексы традиционными и нетрадиционными средствами ФК	Выполняет упражнения технически правильно	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-68 сдачи нормативов
Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Соблюдает правила игры, демонстрирует правильное выполнение технических и тактических приемов на площадке	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-68 сдачи нормативов
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполняет нормативы в соответствии с половыми возрастными, и психофизиологическими особенностями Выполняет упражнения, уверенно, четко, координировано, в одном темпе, с хорошей амплитудой движений	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-68 сдачи нормативов