

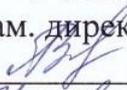
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

Государственное профессиональное образовательное учреждение

«Забайкальский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

  
В.А. Лисовская

«7» августа 2022г

# ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для специальности 19.02.10 «Технология продукции  
общественного питания»

Чита 2022

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС), по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 19.02.10 «Технология продукции общественного питания».

Организация – разработчик ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»

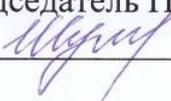
Разработчик:

Добрынин В.Г. - преподаватель физической культуры

Рассмотрено на заседании П(Ц)К «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 10 от «17» июня 2022г

Председатель П(Ц)К

  
\_\_\_\_\_  
Н.А. Шумилова

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт программы учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	6
3 Условия реализации учебной дисциплины	13
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания», в рамках реализации программ подготовки специалистов среднего звена, на территории Российской Федерации.

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры в объёме 324 часа.

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППСЗ.

## 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.

### **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
- основы здорового образа жизни.

**Технолог базовой подготовки** должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 2 Организовывать свою собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

#### **1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка – 324 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка - 162 часа (160ч-практические занятия, 2ч-теоретическое занятие); самостоятельная работа 162 часа.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>324</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>162</b>
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	160
контрольные работы	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>162</b>
в том числе: внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме:	
- развитие двигательных качеств:	132
- изучения теоретических вопросов:	30
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «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
<b>РАЗДЕЛ 1</b> <b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 1.1*</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала: <b>1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> 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. <b>2 Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. <b>3 Основы здорового образа и стиля жизни.</b> Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной	<b>12</b>  2	1

	активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> «Изучение теоретических вопросов»: 1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 2 Социально-биологические основы физической культуры. 3 Основы здорового образа и стиля жизни. 4 Двигательные качества и методика их развития «Быстрота», «Ловкость», «Гибкость», «Сила», «Выносливость»	10	
<b>Тема 1.2</b> Специальные (прикладные) качества и их развитие	<b>Содержание учебного материала:</b> Понятие и виды специальных (прикладных) качеств: устойчивость к гипоксии, устойчивость к укачиванию, устойчивость к перегрузкам, вестибулярная устойчивость. Характеристика видов специальных (прикладных) качеств. Упражнения для развития. Особенности составления комплексов.	<b>8</b>	3
	<b>Практические занятия:</b> 1 Выполнение комплексов по развитию специальных (прикладных) качеств. 2 Составление комплекса упражнений по одному из видов специальных (прикладных) качеств.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Развитие ДК – «Сила»	4	
<b>Тема 1.3</b> Индивидуальные занятия физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Понятие и характеристика индивидуальных занятий физическими упражнениями 2 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности, система знаний по проведению занятий физическими упражнениями 3 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	<b>4</b>	3
	<b>Практические занятия:</b> 1 Выбор методики индивидуальных занятий 2 Составление комплекса по одному из видов индивидуальных занятий	2	

	физическими упражнениями.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Развитие ДК – «Сила»	2	
<b>РАЗДЕЛ 2</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>300</b>	
<b>Тема 2.1</b> Определение показателей физической подготовленности	<b>Содержание учебного материала:</b> Тестирование (контроль) основных двигательных качеств(ДК): «Быстрота» (Б), «Ловкость» (Л), «Сила» (С), «Выносливость» (В), «Гибкость» (Г). В начале учебного года - проверить готовность обучающихся к учебному году; В конце учебного года - проверить результаты физического развития за учебный год.	<b>52</b>	3
	<b>Практические занятия:</b> Контроль основных двигательных качеств: ДК «Быстрота»: бег 100м с низкого старта, сек ДК «Ловкость»: челночный бег (юноши-10х10м; девушки 6х10м) ДК «Сила»: юноши- подтягивание на высокой перекладине, на количество раз девушки – поднимание и опускание туловища из положения лёжа на гимнастическом мате, за 1 мин ДК «Выносливость»: - гладкий бег – юноши 3000м, девушки 2000м, мин.сек, либо - прыжки на скакалке 5 мин ДК «Гибкость»: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами, см	24	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Поддерживающий режим в развитии ДК – «С», «В» Изучение теоретических вопросов: 1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 2 Социально-биологические основы физической культуры. 3 Основы здорового образа и стиля жизни. 4 Двигательные качества и методика их развития «Быстрота», «Ловкость», «Гибкость», «Сила», «Выносливость»	8 20	

<b>Тема 2.2</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>84</b>	
	1 Техника бега на короткие дистанции с низкого старта 2 Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» 3 Техника бега на длинные дистанции с высокого старта 4 Метание «гранаты» способом «Натянутый лук» («граната»- девушки – 500гр; юноши – 700гр)		3
	<b>Практические занятия:</b> 1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта 2 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» 3 Совершенствование техники бега на длинные дистанции с высокого старта 4 Совершенствование техники метания «гранаты» способом «Натянутый лук» 5 Развитие двигательных качеств и способностей: «Быстрота», «Выносливость»	40	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Развитие ДК - «Ловкость» Поддерживающий режим в развитии ДК – «Быстрота», «Сила», «Ловкость», «Гибкость»	24 20	
<b>Тема 2.3</b> Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>40</b>	
	1 Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. 2 Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 3 Подвижные игры.		3
	<b>Практические занятия:</b> 1 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2 Подвижные игры различной интенсивности. 3 Развитие основных двигательных качеств: «Быстрота», «Сила», «Ловкость», «Выносливость», «Гибкость»	24	

	<b>Самостоятельная работа:</b> Развитие ДК - «Выносливость» Поддерживающий режим в развитии ДК – «Быстрота», «Сила», «Ловкость», «Гибкость»	8 8	
<b>Тема 2.4</b> Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>60</b>	
	1 Техника безопасности на занятиях по спортивным играм 2 Классификация спортивных игр <b>Волейбол</b> 1 Стойки и перемещения 2 Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Приём мяча. Передачи мяча. 3 Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Расстановка игроков. Тактика игры. 4 Учебная игра 5 Развитие двигательного (физического) качества <b>Настольный теннис</b> 1 Техника безопасности на занятиях по спортивным играм 2 Стойки и передвижения игрока 3 Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка 4 Технические приёмы: подача, приём, подрезка, срезка, накат. 5 Тактика игры (в защите, нападении, одиночном и парном разрядах) 6 Двусторонние игры 7 Развитие двигательного (физического) качества		3
	<b>Практические занятия:</b> Волейбол: 1 Совершенствование и контроль техники двигательных действий, технико-тактических приёмов спортивной игры волейбол 2 Развитие ДК – «Ловкость» Настольный теннис: 1 Обучение, совершенствование и контроль технических и тактических приёмов спортивной игры настольный теннис 2 Развитие двигательного качества: - «Ловкость»	30	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Развитие ДК - «Сила» Развитие ДК - «Выносливость»	16 14	

<b>Тема 2.5</b> Комплекс гимнастических упражнений с элементами акробатики	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>64</b>	
	<b>Техника безопасности на занятиях акробатическими и силовыми упражнениями</b> 1 Виды гимнастических, акробатических упражнений и комбинаций 2 Техника акробатических упражнений 2 Комплексы акробатических упражнений 3 Особенности составления комплексов		3
	<b>Практические занятия:</b> 1 Совершенствование и контроль техники акробатических упражнений 2 Обучение, совершенствование и контроль выполнения комплексов гимнастических упражнений с элементами акробатики 3 Развитие ДК «Сила»	36	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Развитие ДК - «Быстрота» Развитие ДК - «Ловкость»	14 14	
<b>Всего</b>		<b>324</b>	

\*Тема 1.1 на лекционном занятии охватывается только по первой части, вопросы остальных частей распределяются по 5-10 минут на каждое занятие в течение всего периода обучения

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, зал для атлетической гимнастики, аэробики и акробатики, настольного тенниса.

#### **Оборудование учебного кабинета:**

- 1 рабочее место преподавателя
- 2 раздевалка
- 3 спортивный инвентарь и оборудование

#### **Спортивный инвентарь и оборудование:**

- 1 Перекладина (высокая)
- 2 Гири (16, 24 кг)
- 3 Штанга (до 60кг)
- 4 Брусья (параллельные)
- 5 Скакалки различной длины
- 6 Инвентарь для игры в настольный теннис
- 7 Футбольные мячи
- 8 Волейбольные мячи
- 9 Гимнастические скамейки
- 10 «Гранаты» - 700гр; 500гр
- 11 Малые мячи (теннисные)
- 12 Силовые тренажеры
- 13 Велотренажеры
- 14 Беговые дорожки
- 15 Гимнастические маты
- 16 Гантели (различного веса)
- 17 Шведская стенка
- 18 Дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания

### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

#### ***Основные источники:***

#### **Для обучающихся**

1 Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КНОРУС, 2020. – 256с. – (Среднее профессиональное образование).

ISBN 978-5-406-07522-7

2 Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. - Москва: КНОРУС, 2020. – 214с. – (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-07424-4

#### **Для преподавателей:**

1 Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. (<http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=105689> – электронная версия).

2 Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

3 Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

4 Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. — М., 2014.

5 Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

6 Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2014. – 256с. – (Среднее профессиональное образование).

7 Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2015. – 216с. – (Среднее профессиональное образование).

#### **Интернет ресурсы:**

<http://sport.minstm.gov.ru>

<http://fcior.edu.ru>

<http://www.websib.ru>

<http://tuning.unideusto.org/tuningeu>

<http://www.intuit.ru>

<http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> - сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

<http://ttfr.ru> - официальный сайт федерации настольного тенниса России

[http:// ferrum-body.ru](http://ferrum-body.ru)

#### **Дополнительные источники:**

1 Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.

2 Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В.

Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

3 Теория и методика обучения настольному теннису: учебник для студ. высш. учеб.заведений/ Г.В.Барчукова, В.М.Богушас, О.В.Матыцин; под ред. Г.В.Барчуковой.-М.: Издательский центр «Академия».2006.-528с.

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**4.1 Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий по самостоятельной работе «Изучение теоретических вопросов», оценку уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для промежуточной и итоговой аттестации используется традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:</p> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p>1 наблюдение и оценка выполнения практических работ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника выполнения действий,</li> <li>- развитие основных двигательных качеств</li> </ul> <p>2 оценка выполнения самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие основных двигательных качеств</li> </ul> <p>Оценка выполнения самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовые задания</li> <li>- устный опрос (на занятиях)</li> </ul>