



Министерство образования Саратовской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Саратовской области «Энгельсский политехникум»
(ГАПОУ СО «Энгельсский политехникум»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена
для специальности социально-экономического профиля

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

на базе основного общего образования
с получением среднего общего образования

2017 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессии 43.02.15 Поварское и кондитерское дело; Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 № 1568.

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно-цикловой
комиссии Физической культуры
БЖД и ОБЖ

Протокол № 1, «29» августа 2017 г.
Председатель комиссии / Д / Дьякова К.И./
Протокол № , « » 201 г.
Председатель комиссии / / /
Протокол № , « » 201 г.
Председатель комиссии / / /

ОДОБРЕНО

методическим советом ГАПОУ СО
«Энгельсский политехникум»

Председатель / Думан О.А. /
Протокол № 1, «29» августа 201 г.
Председатель / Думан О.А. /
Протокол № , « » 201 г.
Председатель / / /

Организация – разработчик: ГАПОУ СО «Энгельсский политехникум»

Составитель(и) (автор):

Рыбников В.В., к.п.н., преподаватель физической культуры ГАПОУ СО
«Энгельсский политехникум»;

Рецензенты:

Внутренний: Васюнин В.Г. преподаватель физической культуры ГАПОУ СО
«Энгельсский политехникум»

Внешний:

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	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 профессии (специальности)	роль 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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	164
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	152 164
в том числе:	
практические занятия	148 162
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		12	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2	ОК 8
	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. Социально-биологические основы физической культуры. 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.		
Тема 1.2. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала		ОК 8
	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. 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 гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование		

	оптимальной двигательной 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.		ОК 8
	Тематика практических занятий		
	1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	
	2. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	
	3. Выполнение комплексов упражнений для снижения и наращивания массы тела.	2	
	4. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2	ОК 8
	5. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		120	ОК 8
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала		
	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.		
	Тематика практических занятий		
	1. Разучивание техники бега на короткие дистанции.	2	
	2. Закрепление техники бега на короткие дистанции.	2	
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	4. Разучивание техники бега на длинные дистанции	2	
	5. Закрепление техники бега на длинные дистанции	2	
	6. Совершенствование техники на длинные дистанции	2	
	7. Разучивание техники бега по прямой и виражу	2	
	8. Закрепление техники бега по прямой и виражу	2	
	9. Закрепление техники бега по прямой и виражу	2	
	10. Разучивание, закрепление и совершенствование бега по прямой и на виражах	2	

	11. Эстафетный бег 12. Прыжки в длину	2 2	
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	-	ОК 8
	Теоретические сведения. 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. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Тематика практических занятий		
	1. Выполнение построений и перестроений.	2	
	2. Выполнение различных видов ходьбы.	2	
	3. Выполнение беговых и прыжковых упражнений.	2	
	4. Выполнение комплексов обще развивающих упражнений.	2	
	5. Выполнение комплексов, в парах и с предметами.	2	
	6. Подвижные игры различной интенсивности.	2	
Тема 2.3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	-	ОК 8
	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.		
	Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача 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 и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. 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. Гандбол. Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра. 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. 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.		
	Тематика практических занятий		

	1. Разучивание, техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в баскетбол.	2	ОК 8
	2. Закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в баскетбол.	2	
	3. Совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в баскетбол.	2	
	4. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.		
	5. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры в баскетбол.	2	
	6. Разучивание, техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в волейбол.	2	
	7. Закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в волейбол.	2	
	8. Совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в волейбол.	2	
	9. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.		
	10. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры в волейбол.	2	
	11. Разучивание, техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в футбол.	2	ОК 8
	12. Закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в футбол.	2	
	13. Совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в футбол.	2	
	14. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.		
	15. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры в футбол.	2	
	16. Разучивание, техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в гандбол.	2	
	17. Закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в гандбол.	2	
	18. совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в гандбол.	2	
	19. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.		
	20. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники	2	

	спортивных игр, технико-тактических приёмов игры в гандбол. 21. Разучивание, техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в бадминтон и настольный теннис. 22. Закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в бадминтон и настольный теннис. 23. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 24. Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	2 2 2 2 2	
Тема 2.4. Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала		ОК 8
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	-	
	Тематика практических занятий	2	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций	2	
	2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:	2	

	-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. 3. Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.	2 2	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)	Содержание учебного материала		ОК 8
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.		
	Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.		
	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.		
	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний		
	Тематика практических занятий		
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.	2	
	2-3. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:	2 2	
	-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;		
	- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;		
	- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;	2	
	- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.	2	

	4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп	2	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	-	ОК 8
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Тематика практических занятий		ОК 8
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта.	2	
	2-3. Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:	2	
	-воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.	2	
	4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.	2	

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		30	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		ОК 8
	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 учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Тематика практических занятий		ОК 8
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	6	
	2. Формирование профессионально значимых физических качеств.	6	
	3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	6	
	4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	6	
	5. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	6	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Всего:		164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины имеется спортивный комплекс:

Спортивный зал - размером 12х24, оборудованный для проведения занятий по волейболу, баскетболу, гимнастики.

Тренажёрный зал - 2 размером 15х5, оборудованный для занятий по силовой подготовке.

Спортивная площадка - размером 60х40 оборудованная для занятий по кроссовой подготовке и лёгкой атлетике, футбольное поле.

Оборудование и инвентарь:

Велотренажёры, тренажёры для развития силы, штанги, гири, гантели, навесные перекладины, шведские лестницы и скамейки, маты.

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, столы и ракетки для настольного тенниса, мячи, лыжный инвентарь.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ СПО - 12-е изд., стер.- М.:Изд.центр "Академия", 2012.

Дополнительные источники.

1. Бартош, О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации./ О.В. Бартош. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И.Невельского, 2010. - 47 с.

Интернет ресурсы:

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

<http://www.mosSPORT.ru>

http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - 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. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);

средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	укрупнённой группе специальностей/профессий	-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, жонглирование), -техничко-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
---	--	---