

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:
43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании
на базе основного общего образования
с получением среднего общего образования

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего (полного) общего образования. Приказ Минобрнауки России от 07.05.2014 №465 по специальности СПО 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании.

РАССМОТРЕНО на заседании предметно-цикловой комиссии *пер. Цыкина*

Протокол № *10*, « *13* » *мая* 20*20* г.
Председатель *Дил / Александров*

Протокол № __, « __ » ____ 20__ г.
Председатель _____ / _____ /

Протокол № __, « __ » ____ 20__ г.
Председатель _____ / _____ /

Протокол № __, « __ » ____ 20__ г.
Председатель _____ / _____ /

ОДОБРЕНО методическим техникума

Протокол № *8*, « *25* » *мая* 20*20* г.
Председатель *И.И. / Державин А.А.*

Протокол № __, « __ » ____ 20__ г.
Председатель _____ / _____ /

Протокол № __, « __ » ____ 20__ г.
Председатель _____ / _____ /

Протокол № __, « __ » ____ 20__ г.
Председатель _____ / _____ /

Составитель(и) (автор):

Рыбников В.В., преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «Энгельский политехникум»

Рецензенты

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

Внешний:

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни.

Учебная дисциплина призвана формировать следующие общие компетенции:

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

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Объем образовательной нагрузки обучающегося 332 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов;
самостоятельной работы обучающегося 166 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки обучающегося	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	166
Самостоятельная работа обучающегося	166
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Номер учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения	Формируемые Компетенции
Раздел 1.			34		
Тема 1.1. Легкая атлетика		Практические занятия	18	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	1	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2		
	2	Совершенствование техники низкого старта.	2		
	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м.	2		
	4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 60 м.	2		
	5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м.	2		
	6	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	2		
	7	Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м.	2		
	8	Совершенствование техники метания гранаты.	2		
	9	Метание гранаты с трех шагов.	2		
		Самостоятельная работа	16	3	
		Комплекс утренней гигиенической гимнастики	2		
		Составление и выполнение комплекса ОРУ	2		
		Ежедневный бег	2		
		Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	2		
		Специальные подготовительные упражнения бегуна.	2		
		Бег в медленном темпе.	2		
		Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств	2		
		Составление и выполнение комплексов ОФП	2		
Тема 1.2. Баскетбол.		Практические занятия	14	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	10	Совершенствование техники передачи мяча.	2		
	11	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу.	2		
	12	Совершенствование техники штрафного броска.	2		
	13	Совершенствование техники игры в баскетбол.	2		
	14	Совершенствование техники игры в защите.	2		
	15	Совершенствование техники игры в нападении.	2		
	16	Зачет	2		

	Самостоятельная работа	16		
	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком	2		
	Совершенствование техники ведения мяча с низким отскоком	2		
	Совершенствование техники бросков мяча в корзину различными способами	2		
	Совершенствование техники перемещения в игровых действиях	2	3	
	Передача мяча в усложненных условиях	2		
	Работа с двумя мячами	2		
	Броски на результат с линии штрафного броска	2		
	Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2		
Раздел 2.		30		
Тема 2.1. Волейбол.	Практические занятия	16	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	17 Совершенствование техники верхней передачи мяча.	2		
	18 Совершенствование техники нижней передачи мяча	2		
	19 Совершенствование техники передачи мяча над собой.	2		
	20 Совершенствование техники игры в защите.	2		
	21 Совершенствование техники игры в нападении.	2		
	22 Совершенствование техники передачи мяча в парах.	2		
	23 Совершенствование техники действий в защите	2		
	24 Совершенствование техники нападающего удара	2		
	Самостоятельная работа	14	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	Перемещение по зонам площадки	2		
	Прием и передача мяча в парах, с увеличением числа мячей.	2		
	Подача на результат по зонам.	2		
	Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	2		
Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	2			
Выполнение подачи мяча в прыжке.	2			
Занятия в спортивных секциях	2			
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика	Практические занятия	6	2	
	25 Совершенствование техники выполнения упражнений на различные группы мышц	2		

	26	Совершенствование методики проработки мышц плечевого пояса	2			
	27	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	2			
	Самостоятельная работа		10	3		
	Утренняя гимнастика		2			
	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног		2			
	Составление и выполнение комплекса ОРУ		2			
	Упражнения для мышц брюшного пресса		2			
	Упражнения для мышц шеи, рук.		2			
Тема 2.3. Легкая атлетика.	28	Практические занятия	8	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6	
	29	Совершенствование техники низкого старта	2			
	30	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2			
	31	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2			
	32	Зачет	2			
		Самостоятельная работа		6	3	
		Комплекс утренней гигиенической гимнастики		2		
		Ежедневный бег		2		
		Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты		2		
Раздел 3.			32			
Тема 3.1. Легкая атлетика.		Практические занятия	18	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6	
	33	Совершенствование техники высокого старта	2			
	34	Совершенствование техники низкого старта	2			
	35	Совершенствование техники бега на 30 м	2			
	36	Совершенствование техники бега на 60 м	2			
	37	Совершенствование техники бега на 100 м	2			
	38	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2			
	39	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2			
	40	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2			
	41	Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м.	2			
		Самостоятельная работа		18	3	
		Комплекс утренней гигиенической гимнастики		2		
		Составление и выполнение комплекса ОРУ		2		

	Ежедневный бег		2		
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты		2		
	Специальные подготовительные упражнения бегуна.		2		
	Бег трусцой		2		
	Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств		2		
	Длительный кросс до 15-18 мин.		2		
	Занятия в спортивных секциях		2		
Тема 3.2. Волейбол.		Практические занятия	14	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	42	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху	2		
	43	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу	2		
	44	Совершенствование техники нижней подачи мяча	2		
	45	Совершенствование техники верхней подачи мяча	2		
	46	Совершенствование техники боковой подачи мяча	2		
	47	Совершенствование техники передачи мяча в парах.	2		
	48	Зачет	2	3	
		Самостоятельная работа	14		
		Перемещение по зонам площадки	2		
		Прием и передача мяча в парах, с увеличением числа мячей.	2		
		Подача на результат по зонам.	2		
		Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	2		
		Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	2		
		Выполнение подачи мяча в прыжке.	2		
		Занятия в спортивных секциях	2		
	Раздел 4.			28	
Тема Баскетбол	4.1.	Практические занятия	10	2	
	49	Совершенствование техники ведения мяча (правой, левой рукой)	2		ОК.2 ОК.3 ОК.6
	50	Совершенствование техники передачи мяча	2		

	51	Совершенствование техники передачи мяча в парах	2			
	52	Совершенствование техники передачи мяча в движении	2			
	53	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу	2			
	Самостоятельная работа		14			
	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком		2	3		
	Совершенствование техники ведения мяча с низким отскоком		2			
	Совершенствование техники бросков мяча в корзину различными способами		2			
	Совершенствование техники перемещения в игровых действиях		2			
	Передача мяча в усложненных условиях		2			
	Работа с двумя мячами		2			
	Броски на результат с линии штрафного броска		2			
Тема 4.2. Общая физическая подготовка.		Практические занятия	10	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6	
	54	Упражнения на развитие мышц ног	2			
	55	Совершенствование работы со скакалкой	2			
	56	Упражнения на развитие плечевого пояса	2			
	57	Совершенствование методики проработки мышц плечевого пояса	2			
	58	Совершенствование методики проработки мышц пресса	2			
		Самостоятельная работа		4	3	
		Утренняя гимнастика		2		
		Составление и выполнение комплекса ОРУ		2		
Тема 4.3. Легкая атлетика		Практические занятия	8	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6	
	59	Совершенствование прыжка в длину с разбега	2			
	60	Совершенствование прыжка в длину с места	2			
	61	Совершенствование техники метания гранаты	2			
	62	Зачет	2			
		Самостоятельная работа		10	3	
		Комплекс утренней гигиенической гимнастики		2		
		Ежедневный бег		2		

	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	2		
	Специальные подготовительные упражнения бегуна.	2		
	Бег в медленном темпе.	2		
Раздел 5.		24		
Тема 5.1. Легкая атлетика.	Практические занятия	12	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	63 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2		
	64 Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2		
	65 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	2		
	66 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2		
	67 Совершенствование техники эстафетного бега	2		
68 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	2	3		
Самостоятельная работа	12			
Комплекс утренней гигиенической гимнастики	2			
Ежедневный бег	2			
Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	2			
Бег трусцой	2			
Длительный кросс до 15-18 мин.	2			
Занятия в спортивных секциях	2			
Тема 5.2. Волейбол	Практические занятия	12	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	69 Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2		
	70 Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая.	2		
	71 Совершенствование техники подачи мяча: нижняя боковая.	2		
	72 Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая.	2		
	73 Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая.	2		
	74 Зачет	2		
	Самостоятельная работа	12		
	Перемещение по зонам площадки	2	3	

	Прием и передача мяча в парах, с увеличением числа мячей.	2			
	Подача на результат по зонам.	2			
	Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	2			
	Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	2			
	Выполнение подачи мяча в прыжке.	2			
Раздел 6.		20			
Тема 6.1. Баскетбол	Практические занятия	10	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6	
	75	Совершенствование техники остановки после ведения.	2		
	76	Совершенствование техники передвижения и поворотов.	2		
	77	Совершенствование техники розыгрыша спорного мяча.	2		
	78	Совершенствование техники индивидуальных действий, финты.	2		
	79	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу	2		
	Самостоятельная работа		10	3	
	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком		2		
	Совершенствование техники ведения мяча с низким отскоком		2		
	Совершенствование техники бросков мяча в корзину различными способами		2		
	Совершенствование техники перемещения в игровых действиях		2		
	Передача мяча в усложненных условиях		2		
Тема 6.2. Легкая атлетика.	Практические занятия	10	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6	
	80	Совершенствование техники низкого старта	2		
	81	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2		
	82	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2		
	83	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2		
	Самостоятельная работа		10		
	Комплекс утренней гигиенической гимнастики		2		
	Ежедневный бег		2		

	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	2	3	
	Бег трусцой	2		
	Длительный кросс до 15-18 мин.	2		
	Дифференцированный зачет	2		
	Всего	332		

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

Для реализации программы учебной дисциплины в техникуме имеется:

Спортивный зал - размером 12x24, оборудованный для проведения занятий по волейболу, баскетболу, гимнастики.

Тренажёрный зал - размером 15x5, оборудованный для занятий по силовой подготовке.

Спортивная площадка - размером 60x40 оборудованная для занятий по кроссовой подготовке и лёгкой атлетике, футбольное поле.

Оборудование и инвентарь:

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. Лях, В.И., Физическая культура 10-11 кл./ В.И. Лях, А.А. Зданевич – М., издательство Просвещение, 2017.- 237с.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль **оценкарезультатов** **освоения** **дисциплины** осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь	
Выполнить учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.	Практические занятия.
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические занятия.
Работать с научной и публицистической литературой в области физической культуры и спорта;	Реферат, КП
Совершенствовать силовые, скоростные, координационные способности.	Практические занятия.
Анализировать основные тенденции изменения состояния физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях	Реферат, КП
Знать	
Об особенностях занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений;	Практические занятия.
Основы здорового образа жизни.	Реферат, КП
О роли физической культуры, профессиональном и социальном развитии человека.	Реферат, КП
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;	Практические занятия.
О социально-экономической необходимости специальной профессионально-прикладной физической подготовки студентов к труду в современных условиях.	Реферат, КП