



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

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего (полного) общего образования. Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 №1565 по специальности СПО 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

**РАССМОТРЕНО** на заседании предметно-цикловой комиссии *гуманитарных дисциплин*

Протокол № 10, « 13 » 05 2020 г.  
Председатель *В.В. Рыбников*

Протокол № \_\_, « \_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Протокол № \_\_, « \_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Протокол № \_\_, « \_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**ОДОБРЕНО** методическим техникума

Протокол № 8, « 25 » 05 2020 г.  
Председатель *И.И. Вдовин*

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	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 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 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

**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 164 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 164 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки обучающегося	164
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	164
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	

## 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
<b>Раздел 1.</b>			<b>24</b>		
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>		<b>Практические занятия</b>	14	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		
<b>Тема 1.2. Баскетбол.</b>		<b>Практические занятия</b>	10	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	8	Совершенствование техники передачи мяча.	2		
	9	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу.	2		
	10	Совершенствование техники штрафного броска.	2		
	11	Совершенствование техники игры в баскетбол.	2		
	12	Зачет	2		
<b>Раздел 2.</b>			<b>34</b>		
<b>Тема 2.1. Волейбол.</b>		<b>Практические занятия</b>	18	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	13	Совершенствование техники верхней передачи мяча.	2		
	14	Совершенствование техники нижней передачи мяча	2		
	15	Совершенствование техники передачи мяча над собой.	2		
	16	Совершенствование техники игры в защите.	2		
	17	Совершенствование техники игры в нападении.	2		
	18	Совершенствование техники передачи мяча в парах.	2		
	19	Совершенствование техники действий в защите	2		
	20	Совершенствование техники нападающего удара	2		
	21	Учебная игра	2	ОК.2 ОК.3	

<b>Тема 2.2. Атлетическая гимнастика</b>		<b>Практические занятия</b>	8	2	ОК.6
	22	Совершенствование техники выполнения упражнений на различные группы мышц	2		
	23	Совершенствование методики проработки мышц плечевого пояса	2		
	24	Совершенствование методики проработки мышц пресса	2		
	25	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	2		
<b>Тема 2.3. Легкая атлетика.</b>		<b>Практические занятия</b>	8	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	26	Совершенствование техники низкого старта	2		
	27	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2		
	28	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2		
	29	Зачет	2		
<b>Раздел 3.</b>			<b>26</b>		
<b>Тема 3.1. Легкая атлетика.</b>		<b>Практические занятия</b>	14	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	30	Совершенствование техники низкого старта	2		
	31	Совершенствование техники бега на 30 м	2		
	32	Совершенствование техники бега на 60 м	2		
	33	Совершенствование техники бега на 100 м	2		
	34	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2		
	35	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2		
36	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2			
<b>Тема 3.2. Волейбол.</b>		<b>Практические занятия</b>	12	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	37	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху	2		
	38	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу	2		
	39	Совершенствование техники нижней подачи мяча	2		
	40	Совершенствование техники верхней подачи мяча	2		
	41	Совершенствование техники боковой подачи мяча	2		
42	Зачет	2			
<b>Раздел 4.</b>			<b>32</b>		

<b>Тема 4.1. Баскетбол</b>		<b>Практические занятия</b>	12	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	43	Совершенствование техники ведения мяча (правой, левой рукой)	2		
	44	Совершенствование техники передачи мяча	2		
	45	Совершенствование техники передачи мяча в парах	2		
	46	Совершенствование техники передачи мяча в движении	2		
	47	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу	2		
	48	Совершенствование техники штрафного броска.	2		
<b>Тема 4.2. Общая физическая подготовка.</b>		<b>Практические занятия</b>	10	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	49	Упражнения на развитие мышц ног	2		
	50	Совершенствование работы со скакалкой	2		
	51	Упражнения на развитие плечевого пояса	2		
	52	Совершенствование методики проработки мышц плечевого пояса	2		
	53	Совершенствование методики проработки мышц пресса	2		
<b>Тема 4.3. Легкая атлетика</b>		<b>Практические занятия</b>	10	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	54	Совершенствование прыжка в длину с разбега	2		
	55	Совершенствование прыжка в длину с места	2		
	56	Совершенствование техники метания гранаты	2		
	57	Совершенствование техники метания гранаты с 3-х шагов	2		
	58	Зачет	2		
<b>Раздел 5.</b>			<b>24</b>		
<b>Тема 5.1. Легкая атлетика.</b>		<b>Практические занятия</b>	12	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	59	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2		
	60	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2		
	61	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	2		
	62	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2		
	63	Совершенствование техники эстафетного бега	2		
	64	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	2		
<b>Тема 5.2.</b>		<b>Практические занятия</b>	12	2	ОК.2



<b>Волейбол</b>					ОК.3 ОК.6
	65	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2		
	66	Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая.	2		
	67	Совершенствование техники подачи мяча: нижняя боковая.	2		
	68	Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая.	2		
	69	Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая.	2		
	70	Зачет	2		
<b>Раздел 6.</b>			<b>24</b>		
<b>Тема 6.1. Баскетбол</b>		<b>Практические занятия</b>	14	2	
	71	Совершенствование техники остановки после ведения.	2		
	72	Совершенствование техники передвижения и поворотов.	2		
	73	Совершенствование техники розыгрыша спорного мяча.	2		
	74	Совершенствование техники индивидуальных действий, финты.	2		
	75	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу	2		
	76	Совершенствование техники передачи мяча в парах	2		
	77	Совершенствование техники передачи мяча в движении	2		
<b>Тема 6.2. Легкая атлетика.</b>		<b>Практические занятия</b>	10	2	
	78	Совершенствование техники низкого старта	2		
	79	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2		
	80	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2		
	81	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2		
		<b>Зачет с оценкой</b>	2		
			<b>Всего</b>	<b>164</b>	

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. Богащенко. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь</b>	
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
<b>Знать</b>	
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