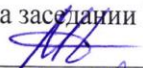
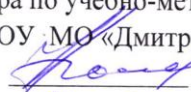


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

---

ОДОБРЕНО  
на заседании ПЦК  
  
«28» августа 2020г.  
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по учебно-методической работе  
ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»  
 Н.Е.Горюшкина /  
«28» 08 2020г.

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

Специальность **43.02.15** Поварское и кондитерское дело

Дмитров 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ. 04. Физическая культура* разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1565 от 9 декабря 2016 года и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 20 декабря 2016 года (регистрационный № 44828)

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

***Разработчик:***

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ПССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности

#### 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Программа учебной дисциплины может быть использована в следующих формах:

- учебные занятия;
- физические упражнения в режиме учебного дня и производственной деятельности;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом;
- занятия в спортивных клубах, секциях и группах по интересам;
- массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учёбы время;
- профессионально-прикладной физической подготовке.

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

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<i>ОК 08</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>- средства профилактики перенапряжения</li></ul>

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

Объем образовательной нагрузки - 164 часа, в том числе:

Обязательная нагрузка во взаимодействии с преподавателем - 162 часа;

Самостоятельная работа обучающегося – 2 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>164</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<b>162</b>
в том числе:	
лекции, уроки	<b>2</b>
лабораторные занятия	<b>не предусмотрено</b>
практические занятия	<b>160</b>
контрольные работы	<b>не предусмотрено</b>
курсовая работа (проект)	<b>не предусмотрено</b>
самостоятельная работа студента (всего)	<b>2</b>
Промежуточная аттестация в форме	Дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические работы, самостоятельная работа студентов,	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта).			
<b>Тема 1.1.</b> <b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Развитие специальной выносливости (бег на средние дистанции)	1	2
	2. Развитие скоростных качеств (бег на короткие дистанции)	1	2
	3. Развитие общей выносливости (бег на длинные дистанции и кроссовая подготовка)	1	2
	4. Развитие прыгучести (прыжки в длину и высоту, прыжки на скакалке).	1	2
	5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	1	3
	6. Совершенствование техники прыжков в высоту.	1	3
	7. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1	3
	8. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	1	3
	9. Совершенствование техники бега на длинные дистанции – бег по повороту и по прямой	1	3
	10. Совершенствование техники бега с высокого старта.	1	3
	11. Совершенствование техники низкого старта.	1	3
	12. Совершенствование техники метания гранаты.	1	3
	13. Совершенствование техники толкания ядра.	1	3
	14. Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места	1	3
	15. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры.	1	2
	16. Техника метаний	1	2
	17. Сдача контрольного норматива бег на 2000, 3000 метров.	1	3
	18. Техника и тактика бега по пересечённой местности (кросс) Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1	2
	19. Кросс до 4-6 км.	1	2
20. Сдача контрольного норматива бег на 100 метров.	1	3	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Развитие ловкости	1	2
	2. Техника игры в баскетбол. Правила игры. (баскетбол)	1	2
	3. Учебная игра (баскетбол).	1	3
	4. Техника игры в нападении.	1	2
	5. Техника игры в защите	1	2
	6. Учебная игра (баскетбол)	1	3
	7. Тактика игры в нападении	1	2
	8. Тактика игры в защите	1	2
	9. Учебная игра (баскетбол)	1	3
	10. . Взаимодействие игроков	1	2
	11. Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе	1	3
	12. Совершенствование техники передач мяча в баскетболе	1	3
	13. Учебная игра (баскетбол)	1	3
14. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе	1	3	

	15.	Совершенствование техники штрафного броска в баскетболе	1	3
	16.	Учебная игра (баскетбол)	1	3
	17.	Техника игры в волейбол. Правила игры в волейбол	1	2
	18.	Учебная игра (волейбол).	1	3
	19.	Совершенствование техники атакующего удара	1	3
	20.	Учебная игра (волейбол)	1	3
	21.	Техника блокирования мяча.	1	2
	22.	Совершенствование техники верхней подачи в волейболе.	2	3
	23.	Учебная игра (волейбол)	2	3
	24.	Совершенствование техники верхней передачи в волейболе	2	3
	25.	Сдача контрольных нормативов	2	3
	<b>Самостоятельная работа студентов</b>		2	
	1. Написание рефератов			
	Примерная тематика рефератов:			
	1. Физические способности человека и их развитие			
	2. Известные спортсмены – выпускники			
	2. Выполнение индивидуальных домашних заданий			
	3. Занятия в спортивных секциях и клубах по спортивным играм.			
	4. Участие в спортивных соревнованиях			
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
<b>Тема 1.3. Гимнастика</b>	Учебно-тренировочные занятия			
	1.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	2	3
	2.	Развитие силовых качеств	2	2
	3.	Развитие гибкости	2	2
	4.	Групповые акробатические упражнения	2	2
	5.	Упражнения на спортивных снарядах	2	2
	6.	Развитие силы со статическим напряжением.	2	2
	7.	Развитие координации движений	2	2
	8.	Совершенствование техники гимнастических упражнений	2	3
	9.	Акробатические упражнения	2	2
	10.	Совершенствование техники прыжков через «козла»	2	3
	11.	Круговая тренировка	2	2
	12.	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног (юноши).	2	3
	13.	Гимнастические упражнения на бревне (девушки)	2	2
	14.	Поднимание и переноска тяжестей	2	2
15.	Сдача контрольных нормативов	2	3	
<b>Тема 1.4 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	Учебно-тренировочные занятия			
	1.	Развитие силовых качеств.	2	2
	2.	Совершенствование техники упражнений с отягощениями: (гантелями, гириями, штангой, эспандерами).	2	3
	3.	Развитие силовой выносливости	2	2
4.	Развитие силы со статическим напряжением	2	2	
5.	Сдача контрольных нормативов	2	3	
<b>Тема 1.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

<b>Шейпинг</b>	<b>Практические занятия</b>			
	Учебно-тренировочные занятия			
	1.	Научить индивидуальному подбору упражнений (шейпинг-тренировка).	4	2
	2.	Научить правильному питанию (шейпинг-питание).	4	2
	3.	Научить подбирать одежду, причёску и макияж соответственно своему типу лица и телосложения (шейпинг-модель).	4	2
	4.	Развитие всех физических качеств студентов	4	2
	5.	Совершенствование гимнастических упражнений	4	3
6.	Сдача контрольного норматива	4	3	
<b>Тема 1.6. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	Практические занятия			
	Учебно-тренировочные занятия		4	
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.	4	3
	2.	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного лыжного хода.	4	3
	3.	Совершенствование техники бесшажного лыжного хода	4	3
	4.	Совершенствование техники конькового хода.	4	3
	5.	Совершенствование техники спусков с гор. Виды спусков.	4	3
	6.	Совершенствование техники подъёмов. Виды подъёмов	4	3
	7.	Совершенствование техники торможений. Виды торможений.	4	3
	8.	Развитие выносливости студентов Ходьба на лыжах до 6 - 8 км	4	2
	9.	Выполнение упражнений по общей физической подготовке	4	2
10.	Ходьба на лыжах с переходом с хода на ход	4	3	
11.	Сдача контрольного норматива	4	3	
		4		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2		
		Всего:	164	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивный зал, стадион, тренажёрный зал;

Оборудование учебного кабинета: мячи в/б, б/б, ф/б, тренажёры, щиты б/б пластиковые, оборудование для прыжков в высоту, медболы (набивные мячи), фитнес-мячи, коврики гимнастические, маты, гимнастическое оборудование, скамейки гимнастические, сетки б/б, в/б, оборудование для настольного тенниса, обручи, иглы к насосу, свисток судейский, секундомер. Технические средства обучения: Музыкальный центр, мультимедийную установку, ноутбук или компьютер, школьную доску.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО/Ю.Н.Аллянов, И.А. Письменский.- 3 изд.-Москва: Юрайт, 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений СПО.— М., 2014.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебник для студентов СПО. — М., 2015.

Дополнительные источники:

Барчуков И.С. Физическая культура – М. 2003.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж; учебник для ВУЗов. – М. 2006.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология; учебное пособие для студентов ВУЗов в 3 ч. Физическое воспитание молодёжи с профессиональной и валеологической направленностью. – Кострома. 2003.

Вайнер Э.Н. Валеология. – М. 2002.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М.2002.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании – М. 2006.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе под ред. М.М. Безруких, В.Д.Сонькина – М. 2002.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - . 2005.

Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учебное пособие для ВУЗов. – М. 2006.

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

Входной и текущий контроль индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимся знаний, умений и навыков проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимся индивидуальной домашней работы.

Обучение учебной дисциплине завершается итоговой аттестацией в форме дифференцированного зачета, которую проводит преподаватель. Допуском к зачету служит своевременное выполнение практических работ, домашних заданий, индивидуальных проектных заданий, успешная работа в семестре, а именно выполнение

всех учебных заданий, положительная промежуточная аттестация.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения по основной профессиональной образовательной программе.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создаются фонды оценочных средств (ФОС), которые включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре	<i>Формы контроля - зачёты, дифференцированный зачёт. Текущий контроль – в форме сдачи контрольных нормативов Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта, состоящего из практической и теоретической частей.</i>
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	<i>Критерии результативности занятий. Оценки результатов обучения – уровень овладения теоретическими и практическими умениями и знаниями. Выполнение учебной программы, регулярность посещения занятий и выполнение контрольных нормативов в виде контрольных упражнений</i>

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений преподавателем определяется интегральная оценка уровня подготовки по учебной дисциплине.