

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК

естественно-научных и экономических дисциплин

Квитченко / С. А. Квитченко

«30» августа 2021 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

Горюшкина / Н.Е. Горюшкина

«31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности **43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

г. Дмитров 2021 г.

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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, ЛР	Умения	Знания
<i>ОК 08 ЛР 1,3,9</i>	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	<ul style="list-style-type: none">- 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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объём 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

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	164
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
лекции, уроки	2
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	160
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
самостоятельная работа студента (всего)	2
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	Осваиваемые элементы компетенций, ЛР
1	2	3	4
Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта).			<i>OK 08 ЛР 1,3,9</i>
Тема 1.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1. Развитие специальной выносливости (бег на средние дистанции)	1	
	2. Развитие скоростных качеств (бег на короткие дистанции)	1	
	3. Развитие общей выносливости (бег на длинные дистанции и кроссовая подготовка)	1	
	4. Развитие прыгучести (прыжки в длину и высоту, прыжки на скакалке).	1	
	5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	1	
	6. Совершенствование техники прыжков в высоту.	1	
	7. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1	
	8. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	1	
	9. Совершенствование техники бега на длинные дистанции – бег по повороту и по прямой	1	
	10. Совершенствование техники бега с высокого старта.	1	
	11. Совершенствование техники низкого старта.	1	
	12. Совершенствование техники метания гранаты.	1	
	13. Совершенствование техники толкания ядра.	1	
	14. Сдача контрольного норматива прыжков в длину с места	1	
	15. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры.	1	
	16. Техника метаний	1	
	17. Сдача контрольного норматива бег на 2000, 3000 метров.	1	
	18. Техника и тактика бега по пересечённой местности (кросс) Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1	
	19. Кросс до 4-6 км.	1	
20. Сдача контрольного норматива бег на 100 метров.	1		
Тема 1.2. Спортивные игры	Содержание учебного материала		<i>OK 08 ЛР 1,3,9</i>
	Практические занятия		
	1. Развитие ловкости	1	
	2. Техника игры в баскетбол. Правила игры. (баскетбол)	1	
	3. Учебная игра (баскетбол).	1	
	4. Техника игры в нападении.	1	
	5. Техника игры в защите	1	
	6. Учебная игра (баскетбол)	1	
	7. Тактика игры в нападении	1	
	8. Тактика игры в защите	1	
	9. Учебная игра (баскетбол)	1	
	10. . Взаимодействие игроков	1	
	11. Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе	1	
	12. Совершенствование техники передач мяча в баскетболе	1	
	13. Учебная игра (баскетбол)	1	
14. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе	1		

	15.	Совершенствование техники штрафного броска в баскетболе	1		
	16.	Учебная игра (баскетбол)	1		
	17.	Техника игры в волейбол. Правила игры в волейбол	1		
	18.	Учебная игра (волейбол).	1		
	19.	Совершенствование техники атакующего удара	1		
	20.	Учебная игра (волейбол)	1		
	21.	Техника блокирования мяча.	1		
	22.	Совершенствование техники верхней подачи в волейболе.	2		
	23.	Учебная игра (волейбол)	2		
	24.	Совершенствование техники верхней передачи в волейболе	2		
	25.	Сдача контрольных нормативов	2		
	Самостоятельная работа студентов		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				
Тема 1.3. Гимнастика	Содержание учебного материала				
	Практические занятия				
	Учебно-тренировочные занятия				
	1.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	2	<i>OK 08 ЛР 1,3,9</i>	
	2.	Развитие силовых качеств	2		
	3.	Развитие гибкости	2		
	4.	Групповые акробатические упражнения	2		
	5.	Упражнения на спортивных снарядах	2		
	6.	Развитие силы со статическим напряжением.	2		
	7.	Развитие координации движений	2		
	8.	Совершенствование техники гимнастических упражнений	2		
	9.	Акробатические упражнения	2		
	10.	Совершенствование техники прыжков через «козла»	2		
	11.	Круговая тренировка	2		
	12.	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног (юноши).	2		
	13.	Гимнастические упражнения на бревне (девушки)	2		
14.	Поднимание и переноска тяжестей	2			
15.	Сдача контрольных нормативов	2			
Тема 1.4 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			<i>OK 08 ЛР 1,3,9</i>	
	Практические занятия				
	Учебно-тренировочные занятия				
	1.	Развитие силовых качеств.	2		
	2.	Совершенствование техники упражнений с отягощениями: (гантелями, гириями, штангой, эспандерами).	2		
	3.	Развитие силовой выносливости	2		
4.	Развитие силы со статическим напряжением	2			
5.	Сдача контрольных нормативов	2			
Тема 1.5.	Содержание учебного материала				

Шейпинг	Практические занятия			
	Учебно-тренировочные занятия			
	1.	Научить индивидуальному подбору упражнений (шейпинг-тренировка).	4	
	2.	Научить правильному питанию (шейпинг-питание).	4	
	3.	Научить подбирать одежду, причёску и макияж соответственно своему типу лица и телосложения (шейпинг-модель).	4	
	4.	Развитие всех физических качеств студентов	4	
	5.	Совершенствование гимнастических упражнений	4	
	6.	Сдача контрольного норматива	4	
Тема 1.6. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала:			
	Практические занятия			
	Учебно-тренировочные занятия		4	
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.	4	<i>OK 08 ЛР 1,3,9</i>
	2.	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного лыжного хода.	4	
	3.	Совершенствование техники бесшажного лыжного хода	4	
	4.	Совершенствование техники конькового хода.	4	
	5.	Совершенствование техники спусков с гор. Виды спусков.	4	
	6.	Совершенствование техники подъёмов. Виды подъёмов	4	
	7.	Совершенствование техники торможений. Виды торможений.	4	
	8.	Развитие выносливости студентов Ходьба на лыжах до 6 - 8 км	4	
	9.	Выполнение упражнений по общей физической подготовке	4	
10.	Ходьба на лыжах с переходом с хода на ход	4		
11.	Сдача контрольного норматива	4		
		4		
	Дифференцированный зачет		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:

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
4. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
7. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.

Дополнительные источники:

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
2. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
3. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
4. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
5. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.
6. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.

7. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
8. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
9. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
10. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
11. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
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>
Знания:	
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.