

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»
(ГАПОУ ТО «ТКПСТ»)

Приложение № 5
к ОПОП ППССЗ по специальности
43.02.01 Организация обслуживания
в общественном питании

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.05.2014 г. № 465 (зарегистрирован в Минюст России от 11.06.2014 г. № 32672).

Организация-разработчик: ГАПОУ ТО «ТКПСТ»

Разработчик:

Черных Евгения Андреевна, преподаватель

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК физкультурно-
педагогического направления
Протокол №10 от 23.06.2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа рабочей учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Изучение дисциплины обеспечивает формирование части общих компетенций:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной 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
Максимальная учебная нагрузка	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	166
в том числе:	
практические занятия	166
лабораторные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося	166
в том числе:	
подготовка сообщений, рефератов, презентаций	52
кроссовый бег	24
утренняя зарядка	58
составление комплекса ППФП	32
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (1-6 семестры)	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		74	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции: высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>2. Выполнение контрольного норматива (бег 60 м).</p>	6	-
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.).</p> <p>2. Утренняя зарядка.</p> <p>3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания скоростных способностей».</p> <p>4. Заполнение электронного портфолио и составление программ самообразования.</p>	6	3
Тема 1.2. Низкий старт и стартовый разгон	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Обучение и совершенствование техники бега с низкого старта</p> <p>2. Обучение стартовому разгону после выполнения низкого старта.</p>	6	-
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.)</p> <p>2. Утренняя зарядка.</p>	6	3
Тема 1.3. Финиширование	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Обучение и совершенствование техники финиширования: финиширование различными способами, на разной скорости.</p>	6	-
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.).</p> <p>2. Утренняя зарядка.</p>	8	3
Тема 1.4. Бег на средние и длинные дистанции по прямой и повороту	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: бег по дистанции, финиширование.</p>	8	-
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.)</p> <p>2. Утренняя зарядка.</p> <p>3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания общей выносливости».</p>	8	3
Тема 1.5. Высокий старт и стартовое ускорение	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Обучение и совершенствование техники бега высокого старта: высокий старт, бег по дистанции, ускорение и финиширование.</p>	6	-
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p>	6	3

	1. Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса ППФП.		
Тема 1.6. Выполнение контрольных нормативов	Практические занятия: 1. Выполнение контрольного норматива (бег 60 м) 2. Выполнение контрольного норматива (бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши)).	4	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса ППФП.	4	3
Раздел 2. Гимнастика		48	
2.1. Кувырок вперед, назад	Практические занятия: 1. Выполнение строевых упражнений: перестроение из одной шеренги в три уступами; повороты на 45°; изменение длины шага. 2. Обучение и совершенствование техники кувырка вперед, назад: перекаты на спине вперед-назад, два слитных кувырка, длинный кувырок.	6	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Гимнастика в течение учебного дня. 3. Составление комплекса ОРУ.	6	3
Тема 2.2. Стойка на лопатках, стойка на голове	Практические занятия: 1. Выполнение строевых упражнений: перестроение из одного круга в три. 2. Обучение и совершенствование техники стойки на лопатках, на голове: перекаты назад с опорой руками за голову; выполнение стойки на лопатках с согнутыми ногами, с прямыми ногами.	6	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Гимнастика в течение учебного дня. 3. Составление комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	6	3
Тема 2.3. Разучивание акробатической комбинации	Практические занятия: 1. Обучить выполнению акробатической комбинации.	6	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Гимнастика в течение учебного дня. 3. Составление комплекса ППФП.	6	3
Тема 2.4. Выполнение акробатической комбинации	Практические занятия: 1. Выполнение акробатической комбинации.	6	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Гимнастика в течение учебного дня. 3. Составление комплекса ППФП.	6	3

Раздел 3. Волейбол		50	
Тема 3.1. Передача мяча	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники передачи мяча: двумя руками в опоре; двумя руками в прыжке; одной рукой в прыжке. 2. Выполнение контрольных нормативов: передача мяча сверху двумя руками над собой, прием-передача мяча двумя руками чередуя сверху-снизу у стены.	6	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка.	6	3
Тема 3.2. Подача мяча	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая с места и в прыжке. 2. Выполнение контрольного норматива: подача точная любым из изученных способов.	6	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка рефератов.	8	3
Тема 3.3. Нападающий удар	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники нападающего удара: прямой, с переводом.	6	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка рефератов	6	3
Тема 3.4. Блокирование	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники блокирования:	6	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса упражнений для укрепления мышц стопы. 3. Составление комплекса ППФП. 4. Заполнение электронного портфолио и составление программ самообразования.	6	3
Раздел 4. Лыжная подготовка		98	
Тема 4.1. Попеременный двухшажный ход	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники поперечного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	6	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Изучение теоретического материала на тему «Техника и приемы самомассажа».	8	3
Тема 4.2. Одновременный бесшажный ход	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода:	6	-

	2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка рефератов.	6	3
Тема 4.3. Одновременный одношажный ход	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 2. Обучение и совершенствование техники конькового одновременного одношажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 3. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	6	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса.	6	3
Тема 4.4. Одновременный двухшажный ход	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники одновременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 2. Обучение и совершенствование техники конькового одновременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 3. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	6	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц спины.	6	3
Тема 4.5. Переход с одного хода на другой	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники перехода с одного хода на другой: переход с попеременного двухшажного хода на одновременный без шага, через один шаг, через два шага; переход с одновременного хода на попеременный двухшажный.	6	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног.	6	3
Тема 4.6. Преодоление подъемов	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники подъемов: скользящим, беговым, ступающим шагами, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	6	-

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка.	6	3
Тема 4.7. Спуски и торможения	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники спусков: основная, низкая, высокая стойки, стойка отдыха. 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	6	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка.	6	3
Тема 4.8. Повороты в движении	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники поворотов в движении: переступанием, упором, «плугом». 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	6	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса ППФП.	6	3
Раздел 5. Баскетбол		50	
Тема 5.1. Ведение мяча	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники ведения мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, обводка соперника.	6	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса упражнений для развития ловкости. 3. Составление комплекса упражнений для снятия напряжения и стимуляции зрительного анализатора.	6	3
Тема 5.2. Бросок мяча в корзину	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники броска в корзину: одной, двумя руками сверху, от груди, от плеча, снизу, добивание с места, в движении. 2. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска, бросок мяча в кольцо после ведения.	6	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса упражнений для укрепления мышц стопы.	8	3
Тема 5.3. Ловля и передача	Практические занятия:	6	-

мяча	1. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча: ловля мяча одной, двумя руками; передачи двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком; передачи одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу. 2. Выполнение контрольного норматива: передача мяча в стенку на скорость.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц рук.	6	3
Тема 5.4. Овладение мячом и противодействие	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники овладения мячом и противодействию: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, взятие отскока, вырывание. 2. Дифференцированный зачет	18	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса упражнений для развития мышц туловища. 3. Составление комплекса ППФП. 4. Заполнение электронного портфолио и составление программ самообразования.	6	3
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

- спортивный зал;
- открытая площадка;
- спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, маты, туристические коврики, эстафетные палочки, лыжный инвентарь, скамейки, многофункциональные тренажеры, секундомер, свисток.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. образования / А.А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2018. – 320 с.

2. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадиев]. – 19-е изд., стер. – М.: Академия, 2018. – 176 с.

Дополнительная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448586>

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437753>

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448769>

Электронные ресурсы:

1. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал / Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. — Режим доступа к журн.: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK> (дата обращения 15.06.2020).

2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]: научно-методический журнал / Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. — Режим доступа к журн.: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT> (дата обращения 15.06.2020).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущей и промежуточной аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях Оценка результатов выполнения самостоятельной работы Оценка результатов промежуточной аттестации
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка результатов устного опроса по темам №1.1, 2.1, 3.1, 4.1, 5.1. Оценка результатов выполнения самостоятельной работы Оценка результатов промежуточной аттестации
- основы здорового образа жизни;	Оценка результатов устного опроса по темам №1.4, 4.3 Оценка результатов выполнения самостоятельной работы Оценка результатов промежуточной аттестации

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений:

Результаты (общие компетенции)	Основные показатели обучения	Формы и методы контроля
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- организует собственную деятельность, демонстрирует понимание сути профессиональных задач, оценивает их эффективность и качество.	Оценка результативности выполнения заданий на практических занятиях, самостоятельной работы
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- анализирует и контролирует ситуацию, выбирает соответствующий метод в зависимости от ситуации, проявляет ответственность за принятое решение.	Оценка результативности выполнения заданий на практических занятиях, самостоятельной работы
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- понимает общие цели, демонстрирует навыки командной работы, использует конструктивные способы общения.	Оценка результативности выполнения заданий на практических занятиях, самостоятельной работы