

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 ООП ППССЗ по специальности
43.02.15 Поварское и кондитерское дело

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Тюмень 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1565 (зарегистрирован в Минюст России от 20.12.2016 г. № 44828), Примерной основной образовательной программой по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненной группе профессий, специальностей 43.00.00 Сервис и туризм 2018 г.

Организация-разработчик: ГАПОУ ТО «ТКПСТ»

Разработчик: Иванова Кира Сергеевна, преподаватель

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	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

1.3. Изучение учебной дисциплины обеспечивает формирование части общих компетенций:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	164
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	164
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	164
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет, 1-5 семестры)	10

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов						Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
		1 курс		2 курс		3курс		
		34	32	40	38	20	-	
1	2							4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		8	-	-	-	-	-	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала							ОК 08
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.							
	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.							
Тема 1.2.	Содержание учебного материала							ОК 08

Лёгкая атлетика.	1. Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции	2		2		2		
	2. Обучение и совершенствование техники эстафетного бега	2		2		2		
	3. Обучение и совершенствование техники спортивной ходьбы	2		2		2		
	4. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2		2		2		
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	Практические занятия							
	1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.			2	2			ОК 08
	2. Подвижные игры различной интенсивности.				2	2		
Тема 2.3.	Практические занятия							ОК 08

Спортивные игры.	Баскетбол						
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2		2			
	2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении.	2		2			
	3. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики игры в нападении, в защите в баскетболе.	2		2			
	4. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	2		2			
	Волейбол.						
	1.Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Расстановка игроков.			2			
	2.Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.			2			
	3.Приём мяча.			2			
	4.Передачи мяча.			2			
	5.Нападающие удары.			2			
	6.Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.			2			
	7.Тактика игры в защите, в нападении.			2			
	8.Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.			2			
	Футбол.						
	1.Перемещение по полю. Ведение мяча.					2	
	2.Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой.					2	
	3.Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой.					2	
	4. Удары по воротам.					2	
	5. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.					2	
	6.Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).					2	
	7.Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.					2	
	Гандбол.						
	1.Техника нападения. Перемещения и остановки игроков.	2					

	2. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски.	2						
	3. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание).	2						
	4. Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения.			2				
	5. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия.			2				
	6. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия.			2				
	Тактика игры вратаря. Учебная игра.							
	Бадминтон.							
	1. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом.	2						
	2. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева.	2						
	3. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон.	2						
	4. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде.			2				
	5. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков.			2				
	Двусторонняя игра.							
	Настольный теннис.							
	1. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	2				2		
	2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:							
	-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.						2	
	-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.							
	-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.							
	-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.							
	3. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.	2						

	<p>4. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>5. Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p>							
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Тема 2.4. Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала						ОК 08
	1.Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками 2.Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. 3.Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. 4.Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. 5.Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. 6.Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.						
	Практические занятия						
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. 3. Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.	-	2			2	
			2			2	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала						ОК 08

Атлетическая гимнастика (юноши)	1. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. 2. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. 3. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. 4. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. 5. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. 6. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний						
	Практические занятия						
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. 3. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп	2	2				
Тема 2.5.	Содержание учебного материала						ОК 08

Лыжная подготовка	<p>Лыжная подготовка:</p> <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта.</p> <p>2 Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. <p>3. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p>							
	Практические занятия							
	<p>1.Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.</p> <p>2.Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.</p> <p>3.Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.</p> <p>4.Прыжки на лыжах с малого трамплина.</p> <p>5.Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p>		2		2			
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		-	6	2	-	-		
Тема 3.1.	Содержание учебного материала							ОК 08

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.							
	Практические занятия							
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2						
	2. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2						
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2	2					
	4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	2						
	5. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.							
Всего:		2	2	2	2	2		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации рабочей программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, маты, туристические коврики, эстафетные палочки, лыжный инвентарь, скамейки, многофункциональные тренажеры, секундомер, свисток.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1 Печатные издания:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура. Учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – 2018. – М.: Академия, 2018. – 320 с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст]: учебник / - 15 изд.,стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

3.2.2. Электронные издания

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. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва: КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва: КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>
4. Муллер, А.Б. 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>

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Знание:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных, устных ответов, - тестирования <p>Промежуточный контроль:</p> <p>Предусмотренная форма дифференцированного зачета</p>
<p>Умения:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <ul style="list-style-type: none"> на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
		<p>спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Общая физическая подготовка Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Промежуточный контроль: Предусмотренная форма дифференцированного зачета</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только формирование профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений:

Результаты освоения ОК	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>- грамотно обосновывает применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе; - использует методы активизации в образовательном процессе; - применяет знания на практике</p>	Оценка результативности выполнения заданий на практических занятиях