

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 ППСЗ по специальности  
19.02.03 Технология хлеба, кондитерских  
и макаронных изделий

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа профессионального модуля разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 г. № 373 (зарегистрирован в Минюст России от 01 августа 2014г. № 33402).

Организация-разработчик: ГАПОУ ТО «ТКПСТ»

Разработчики:

Авакова Надежда Сергеевна., 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 рабочей программы

Программа рабочей учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий.

1.2. Место дисциплины в структуре рабочей программы: учебная дисциплина принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу

### 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.

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:  
максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	168
в том числе:	
практические занятия	168
лабораторные работы	
Самостоятельная работа обучающегося	168
в том числе:	
подготовка рефератов	8
выполнение комплексов упражнений на разные группы мышц	160
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
		1 курс		2 курс		3 курс		
		28	28	27	36	28	21	
		28	28	28	36	28	20	
Введение 1.	Содержание учебного материала							
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО 1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	-	-	-	-	-	-	
Раздел 2. Легкая атлетика		10	6	10	10	12	8	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия: 1. Обучение технике бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование .Выполнение контрольного норматива (бег 60 м)	2	2	2	2	2		-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания общей выносливости». 2. Заполнение электронного портфолио и составление программ самообразования 3. Выполнение утренней зарядки	2	2					-
Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Практические занятия: 1. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование 2.Выполнение контрольного норматива {бег 500м{девушки} 1000м[юноши]}	2	2	2	2	2	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовый бег (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.) 2. выполнение утренней зарядки	2	2					-
Тема 2.3 Эстафетный бег	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники эстафетного бега, передача эстафетной палочки на месте и в движении, бег по дистанции, финиширование.	2	2	2	2	2	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся:							

	1. Кроссовый бег (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.) 2. Выполнение утренней зарядки	2	2					-
Тема 2.4 Прыжки в длину с разбега.	Практические занятия: 1.Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги, прогнувшись, ножницы, отталкивание, полет, приземление. 2.выполнение контрольного норматива прыжки в длину с разбега: 1й курс-согнув ноги, 2й курс-прогнувшись, 3й курс-ножницы.	2		2	2	2	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Утренняя зарядка..	2						-
Тема 2.5 Воспитание физических качеств.	Практические занятия: 1.Воспитание скоростно-силовых качеств. 2.Развитие силовой выносливости и гибкости. 3.Выполнение контрольных нормативов: поднимание туловища из положения лежа за 30с. {девушки} подтягивание на перекладине {юноши} наклон вперед из положения сед.			2		2		-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1 Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса ППФП							-
Тема2.6. Выполнение контрольных нормативов	Практические занятия: 1. Выполнение контрольного норматива (бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши)). 2. Выполнение контрольного норматива (бег 60 м).	2			2	2	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки.							-
Раздел 2. Гимнастика		8	6	8	6	6	4	
Тема 2.1. Кувырок вперед, назад.	Практические занятия: 1.Обучение и совершенствование техники кувырка вперед: перекуты на спине вперед-назад, два слитных кувырка, длинный кувырок. 2..Обучение и совершенствование техники кувырка назад с опорой руками за голову, кувырок в полушагат.	2	2	2		2		-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление комплекса ОРУ.	2	2					-
Тема 2.2 Стойка на лопатках, мост,	Практические занятия: 1.Обучение и совершенствование техники стойки на лопатках, перекуты назад с	2	2	2	2	2		

стойка на голове {юноши}	опорой руками за голову, выполнение стойки на лопатках согнутыми ногами, с прямыми ногами. 2.Обучение и совершенствование техники мост” из положения лежа на спине, 3.Обучение и совершенствование техники стойки на голове с согнутыми ногами. {юноши}.							-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление комплекса упражнений для расслабления.	2	2					-
Тема 2.3. Стойка на руках, стойка на голове	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники стойки на лопатках: перекаты назад с опорой руками за голову; выполнение стойки на лопатках с согнутыми ногами, с прямыми ногами.	2	2		2			-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки. 2. Гимнастика в течение учебного дня.	2	2					-
Тема 2.4. Акробатическая комбинация.	Практические занятия: 1.Разучивание акробатической комбинации 2.	2		2	2		2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки. 2. Гимнастика в течение учебного дня.	2						-
	3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания гибкости»	2						-
Тема 2.5. Выполнение акробатической комбинации	Практические занятия: 1. Выполнение акробатической комбинации			2			2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Гимнастика в течение учебного дня.							-
Раздел 3. Волейбол		10		10		10	8	
Тема 3.1. Основные стойки и перемещение	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники перемещений: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок.	2		2				-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	2						-
Тема 3.2. Передача мяча	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники передачи мяча: двумя руками в опоре; двумя руками в прыжке; одной рукой в прыжке. Выполнение контрольных нормативов: передача мяча сверху двумя руками над собой, прием-передача мяча двумя руками чередуя сверху-снизу у стены.	2		2		2	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся:							



	1. Составления комплекса ОРУ с предметами.	2						-
Тема 3.3. 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.	2		2		2	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка.	2						-
Тема 3.4. Нападающий удар	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники нападающего удара: прямой, с переводом.	2		2		2	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц рук.	2						-
Тема 3.5. Прием мяча	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники приема мяча: снизу одной, двумя руками; прием мяча снизу и сверху.	2		2		2	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки.							-
Раздел 4. Лыжная подготовка			10		14			
Тема 4.1. Попеременный двухшажный ход	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники попеременного 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.		2					-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Выполнение утренней зарядки. 3. Изучение теоретического материала на тему «Техника и приемы самомассажа».		2					-
Тема 4.2. Одновременный бесшажный ход	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода: 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.		2		2			-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Составление комплекса упражнений для развития мышц рук.		2					-
Тема 4.3. Одновременный	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного хода:							

одношажный ход	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.		2		2			-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка.		2					-
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). Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.		2		2			-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Выполнение утренней зарядки .		2					-
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 двушажного на одношажный без шага, через один шаг, через два шага.		2		2			-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Выполнение утренней зарядки .		2					-
Тема.4.6 Коньковый ход	Практические занятия: 1.Обучение совершенствование техники конькового хода, подъемы, спуски, равнины				2			-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса.							-
Тема. 4.7 Преодоление подъемов ,спуски,	Практические занятия: 1.Обучение и совершенствование техники подъемов, скользящим, боковым, ступающим шагами, лесенкой. Торможение плугом, упором. Спуски основная,				2			-

торможение.	низкая, высокая стойки, стойка отдыха.							
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Выполнение утренней зарядки .							-
Тема 4.8 Повороты в движении.	Практические занятия: 1.Обучение и совершенствование техники поворотов в движении пере5ступанием, упором, плугом. .2.Выполнение контрольного норматива соблюдение правильной техники упражнения.				2			-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Утренняя зарядка 2. Ходьба на лыжах { 2-3 раза в неделю по 1- 1,5часа							-
Раздел 5. Баскетбол			6		6			
Тема 5.1. Правила и техника игры	Практические занятия: 1.Обучение и совершенствование техники ведения мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, обводка соперника. 2.Выполнение контрольного норматива соблюдение правильной техники упражнения.		2					-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки.		2					-
Тема 5.2. Ловля и прием мяча, повороты на месте.	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники броска в корзину: одной, двумя руками сверху, от груди, от плеча, снизу, добивание с места, в движении. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска, бросок мяча в кольцо после ведения.		2					-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составления комплекса ОРУ с предметами.		2					-
Тема 5.3. Ведение мяча	Практические занятия: 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. Выполнение контрольного норматива: передача мяча в стенку на скорость.		2		2			-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки. 1. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса.		2					-

Тема 5.4. Ловля и передача мяча в движении	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники овладения мячом и противодействию: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, взятие отскока, вырывание.				2			-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки. 2. Составление комплекса ППФП.							-
Тема 5.5. Стойка и передвижение по площадке	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники передвижению по площадке: приставным, ускорением, перехват, взятие отскока.				2			-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки.							-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета								
Всего:		336						

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

Реализация рабочей программы дисциплины обеспечена наличием следующих помещений:

- 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.

Дополнительная литература:

1. Решетников, Н.В. 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.

#### 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 – 5.5 Оценка результатов выполнения самостоятельной работы Оценка результатов промежуточной аттестации
- основы здорового образа жизни;	Оценка результатов устного опроса по темам № 1 – 5.5 Оценка результатов выполнения самостоятельной работы Оценка результатов промежуточной аттестации

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 (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