


Министерство образования, науки
и молодежной политики Нижегородской области
Государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Городецкий Губернский колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания**

г. Городец, 2020

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии
преподавателей специальностей
«Технология продукции общественного питания»,
«Поварское и кондитерское дело»
Протокол №1 от 27 августа 2020 года

Председатель МК  /Солохина К.С./
Зав. методическим кабинетом

 /Климичева Н.У./

Автор:  /Вотрин И.В./

Составлена в соответствии с ФГОС по
специальности 19.02.10 Технология продукции
общественного питания

Заместитель директора по УПР

 /Гольчева Л.С./

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины.....	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

Программа может использоваться образовательным учреждением в профессиональном и дополнительном образовании, в процессе профессиональной переподготовки, повышения квалификации, а так же при дистанционной форме обучения по специальности.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося - 324 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 162 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 162 часов.

1.5 Результаты освоения дисциплины

Результатами освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результатов обучения
ОК2	Организовывать собственную деятельность выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК10	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной нагрузки	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
практические занятия	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	162
-выполнение рефератов, презентаций и докладов	
-участие в спортивных состязаниях колледжа	
Форма аттестации по дисциплине: III семестр - зачет IV семестр - зачет V семестр - зачет VI семестр - зачет VII семестр - зачет	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практическая и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика		42	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Содержание учебного материала Техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника бега по дистанции, финиширование. Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт). Овладение техникой бега по дистанции, финиширование. Выполнение контрольного норматива: бег 60, 100,200 метров. Техника эстафетного бега. Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении. Овладение техникой эстафетного бега на дистанции (бег по выражу, передача). Развитие и совершенствование	9	1,2

	физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).		
Тема 1.2. Метание гранаты	Содержание учебного материала	8	
	Овладение техникой метания гранаты с разбега. Овладение техникой метания на месте, в движении, с разбега. Развитие физических качеств (силы, быстроты). Закрепление техники метания гранаты. Повышение уровня ОФП. Выполнение контрольного норматива: метание гранаты на дальность		1,2
Тема 1.3. Прыжок в длину с разбега	Содержание учебного материала	7	
	Техники прыжка в длину с разбега. Техника разбега, техника полета и приземления. Повышение уровня ОФП и СФП. Специальные прыжковые упражнения. Выполнение контрольного норматива: прыжок длину с разбега.		1,2
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	10	
	Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП. Закрепление техники эстафетного бега. Повышение работоспособности. Выполнение контрольного норматива: бег 400 и 800 метров.		1,2
Тема 1.5. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	8	
	Овладение техникой бега по дистанции. Овладение техникой старта, бега по дистанции, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Овладение техникой бега по пересеченной местности (кросс). Повышение работоспособности. Выполнение контрольного норматива: бег 1000, 3000 и 5000 метров.		1,2
	Самостоятельная работа	56	
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение рефератов, презентаций, докладов.		3
Раздел 2. Ритмическая, атлетическая гимнастика		32	
Тема 2.1. Гимнастика: ритмическая гимнастика; упражнения на осанку	Содержание учебного материала	8	
	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики,		1,2

	корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки).		
Тема 2.2. Гимнастика: ритмическая гимнастика; упражнения на развитие гибкости	Содержание учебного материала	6	
	Закрепление техники выполнения ритмических упражнений, упражнения комплекса ритмической гимнастики. Техника упражнений на развитие гибкости.		1,2
Тема 2.3. Гимнастика: комплекс упражнений, со скакалкой; ОРУ; упражнение на развитие гибкости	Содержание учебного материала	6	
	Техника выполнения упражнений со скакалкой. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения сидя на полу и стоя на гимнастической скамье		1,2
Тема 2.4. Гимнастика: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности;	Содержание учебного материала	6	
	Техника выполнения упражнений без предмета (в равновесии, с элементами акробатики), упражнений силовой направленности. Выполнение К.Н.: комплекс акробатических упражнений		1,2
Тема 2.5. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	6	
	Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного пресса и мышц спины. Упражнения для развития силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга, набивные мячи. Комплекс упражнений на перекладине и брусьях. Комплекс силовых упражнений со своим весом.		1,2
	Самостоятельная работа	22	
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение рефератов, презентаций, докладов.		3
Раздел 3. Спортивные игры		76	
Волейбол		28	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техник верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	6	
	Повторение и закрепление техники перемещения, стоек. Повторение и закрепление техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		1,2
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	6	
	Техника нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники		

	перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Учебная игра.		
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов	Содержание учебного материала	8	
	Изучение техники прямого нападающего удара. Техника нападающего удара на месте. Техника нападающего удара в движении с игроком. Закрепление техники изученных приёмов. Применение изученных приёмов в игре.		1,2
Тема 3.4. Техника владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	8	
	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Прием контрольных нормативов, подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра с применением изученных положений.		1,2
Баскетбол		28	
Тема 3.5. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	4	
	Повторение и закрепление техники выполнения ведения мяча. Повторение и закрепление техникой выполнения передачи. Повторение и закрепление техникой выполнения броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		1,2
Тема 3.6. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок	Содержание учебного материала	4	
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.		1,2
Тема 3.7. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	6	
	Закрепление техники выполнения штрафного броска. Закрепление техники выполнения: ведение, ловля и передача мяча. Повторение и закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		1,2

	Выполнение СИУ (специальные игровые упражнения). Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
Тема 3.8. Техника владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	8	
	Закрепление техники владения мячом. Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. Закрепление обманных действий, финтов. Выполнение К.Н.: Штрафной бросок, средний бросок. Ведение змейкой 2 шага бросок.		1,2
Тема 3.9. Тактика нападения	Содержание учебного материала	4	
	Закрепление ранее изученных тактических схем и действий. Изучение новых тактических схем и действий. Закрепление техники в тактических взаимодействиях. Закрепление тактики нападения в учебной игре.		
Тема 3.10. Тактика защиты	Содержание учебного материала	4	
	Закрепление ранее изученных тактических схем и действий. Изучение новых тактических схем и действий. Закрепление техники в тактических взаимодействиях. Закрепление тактики защиты в учебной игре.		
Футбол		20	
Тема 3.11. Техника выполнения ведения мяча, передачи мяча	Содержание учебного материала	4	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча. Овладение техникой выполнения передачи. Овладение техникой выполнения мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров.		1,2
Тема 3.12. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении	Содержание учебного материала	5	
	Закрепление техники ведения и передачи мяча. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и ведения мяча по воротам. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведения мяча, выбивания и отбора мяча.		1,2

Тема 3.13. Техника выполнения штрафного удара, ведение, передача мяча в колонне и кругу, в квадрате. Правила футбола	Содержание учебного материала	5	
	Закрепление техники выполнения штрафного броска. Закрепление техники выполнения ведение, передача мяча в колонне и кругу. Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке футболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в футбол в учебной игре. Отработка передач мяча в квадрате. Совершенствование различных систем нападения и защиты.		1,2
Тема 3.13. Техника владения футбольным мячом	Содержание учебного материала	6	
	Закрепление техники владения мячом. Закрепление технических элементов футбола в учебной игре. Правил игры в футбол; организации и проведения соревнований; личную гигиену, предупреждение травматизма; варианты различных схем нападения и защиты. Выполнение К.Н.: удар по мячу ногой на точность, передачи мяча, обводка, финты; ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам, жонглирование мячом.		1,2
	Самостоятельная работа	72	
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение рефератов, презентаций, докладов.		3
Зачет		10	
Дифференцированный зачет		2	
Всего		324	

Для характеристики уровня усвоения 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),

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

- маты;
- набор мячей волейбольных и баскетбольных;
- гири;
- штанга;
- гантели;
- шведская стенка;
- футбольные ворота;
- теннисные столы;
- теннисные ракетки;
- скакалки;
- сетка волейбольная;
- щиты баскетбольные;
- комплект УМК

Оборудование спортивной площадки:

- беговая дорожка;
- прыжковая яма;
- комплект полосы препятствий.

3.2 Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
4. www.lib.sportedu.ru
5. www.school.edu.ru
6. <http://www.infosport.ru/minsport>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для СПО/Н.В. Решетников и др. - М.: Академия, 2007.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл./В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2009.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения: использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Выполнение контрольных комплексов лечебной физкультуры, ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики</p> <p>Выполнение учебных контрольных нормативов</p>
<p>Знания: роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>Выполнение теоретических самостоятельных заданий (докладов, рефератов)</p> <p>Контрольные опросы, тестирования</p> <p>Выполнение контрольных индивидуальных комплексов упражнений различной направленности</p>
<p>основ здорового образа жизни</p>	<p>Контрольные опросы, тестирования.</p> <p>Составление индивидуальных карт физического развития и подготовленности.</p>

***Примечание.** Для лиц с отклонениями в здоровье нормативы и условия выполнения данных нормативов смягчаются. Учитывается состояние здоровья обучающегося, причина его отклонения в здоровье. При этом для некоторых обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья предусматриваются выполнение рефератов по предмету «Физическая культура», а так же можно выполнять презентации с докладами (это на выбор самого обучающегося). Зачет и дифференцированный зачет данная группа лиц сдает в индивидуальном порядке. Для некоторых из них (для лиц, полностью освобожденных от нагрузок) предусматривается выполнение теста (с использованием литературы).

Нормативы дисциплины для обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 60 м, с	8.2 и выше 8,1	9.2 - 8.3	9.6 - 9.3	9.6 и выше 9.5	10.4 - 9.7	10.7 - 10.5
		Бег 100 м, с	13.5 и выше 13.4	14.3 - 14.5	14.6 - 14.7	16.3 и выше 16.2	17.6 - 16.4	18.0 - 17.7
		Бег 200 м, с	28.0 и выше 27.9	30.0 - 28.1	30.1 - 32.0	33.0 и выше 32.9	36.0 - 33.1	39.0 - 36.1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7,3 и выше 7,2	8,0 - 7,7 7,9 - 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3 - 8,7 9,3 - 8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с разбега, см	440	380	360	360	320	310
4	Выносливость	6 - минутный бег, м	1500 и выше 1500	1300 - 1400 1300 – 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050 - 1200 1050 - 1200	900 и ниже 900
		1000 м, время.	3.20 и выше 3.19	3.30 - 3.21	3.40 - 3.31			
		3000 м/1500 м	12,30 и выше 12.29	14,00 и выше 13.59	б/вр	9.50 и выше 9.49	11.20 - 9.51	б/вр
		5000 м	б/вр	б/вр	б/вр			
5	Гибкость	Наклон вперед из положения Стоя н гимнастической скамье, см	15 и выше 15	9 - 12 9 - 12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12 - 14 12 - 14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	11 и выше 12	8 - 9 9 - 10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13 - 15 13 - 15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

(из 10 баллов)			
----------------	--	--	--

6. Гулько Я.Н. Физическая культура. Учебное пособие для студентов технических факультетов /Я.Н.Гулько, С.Н.Зуев и др. – М.:2000 г.
7. Волкова Л.М. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие/ Под общ. ред. Л.М.Волковой, П.В.Половникова. – СПб...: СПбГТУ, 1998.
8. Волкова В.Ю. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под общ. ред. В.Ю. Волкова и В.И. Загорулько. – М., СПб...: «Питер», 2004.
9. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов/ В.С.Анищенко. Учеб.пособие. – М.: Изд-во РУДН, 1999.
10. Чоговадзе А.В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем/А.В.Чоговадзе, В.Д.Прошляков, М.Г.Мацук – М.:Высшая школа, 1986г.
11. Волкова В.Ю. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова – СПбГТУ.СПб, 1998.