

бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области «Вологодский колледж сервиса»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора БПОУ ВО
«Вологодский колледж сервиса»
от 31.08.2023 г. № 160-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности
43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Вологда
2023

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Организация-разработчик: БПОУ ВО «Вологодский колледж сервиса»

Разработчик: Куратов М.Ю., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский колледж сервиса»

Рекомендована предметной цикловой комиссией дисциплин технологического отделения, протокол №1 от «31» августа 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовки специалистов в сфере общественного питания.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- 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)

знать:

- 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

ОК.8.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 214 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 164 часов;
самостоятельной работы обучающегося 50 часов.

1.5. Основные образовательные технологии

При реализации ОПОП СПО – ППССЗ используются следующие технологии:

- информационно-коммуникационные технологии,
- технология личностно-ориентированного обучения и воспитания,
- игровые технологии и технологии педагогической поддержки.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	204
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе:	
практические занятия	158
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретические занятия			6/12	
Тема 1.1. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала			
	1.	Основные понятия ФК и спорта, самовоспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность	1	2
	2.	Социально- биологические основы ФК и спорта. Основные понятия: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, адаптация, двигательная активность. МПК, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Формирование знаний о здоровом образе жизни. Подготовка рефератов по изученной теме		2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала			
	1.	Основные понятия здорового образа жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка	1	2
	2.	Физические качества, методы и принципы коррекции телосложения и функциональной подготовленности, комплексное развитие ФК	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферата «Принципы здорового образа жизни». Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития. Проработка тематики по профилактическим реабилитационным и восстановительным мероприятиям в процессе занятий физической культуры и спортом		2	
Тема 1.3. Профессионально-прикладная физ. подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала			
	1.	Общая и профессиональная физ. подготовка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, объем, интенсивность, разминка	1	2
	2.	Спорт в физическом воспитании студентов. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Основные понятия ППФП, прикладные физические, психологические и специальные занятия, прикладные навыки Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.	1	

	Самостоятельная работа обучающихся Освоение навыков по системе оздоровительных физических упражнений	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		40/52	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	8	
	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость.	3	2
	Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега 5х 10 м		
	Отработка техники старта. Бег 100м Исполнение стартового разгона и эстафетного бега	3	
	Бег с ходу. Финиширование. Бег на средние дистанции.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	6	
	Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м	2	2
	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1500м	2	
	Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м. Отработка финишного рывка	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата. Занятие в спортивных клубах и спортивных секциях	2	
Тема 2.3. Бег по пересеченной местности (кроссовая подготовка)	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	6	
	Отработка техники бега по пересеченной местности (кроссовая подготовка) Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000м	3	2
	Выполнение упражнений на технику дыхания. Бег 3000м	3	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники бега, техники дыхания. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях	2	
Тема 2.4. Прыжок в длину	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	6	
	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места	2	2
	Выполнение тройного прыжка с места	2	

	Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях	2	
Тема 2.5. Прыжок в высоту	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	6	2
	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в высоту	2	
	Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления	2	
	Выполнение прыжка в высоту с разбега. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях	2	
Тема 2.6. Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	8	2
	Отработка техники метания снарядов	2	
	Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м.	2	
	Метание снаряда с места. Выполнение специальных упражнений.	2	
	Метание снаряда с разбега	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники прыжковых упражнений. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.	2	
Раздел 3.Лыжная подготовка		18/24	
Тема 3.1. Техника способов передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	14	2
	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг Отработка техники катания скользящим шагом	2	
	Переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук. Катание на лыжах классическим стилем: девушки 3км, юноши 5 км	4	
	Катание на лыжах коньковым ходом: девушки 3км, юноши 5 км	4	

	Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Переход с хода на ход	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.	4	
Тема 3.2. Совершение техники подъемов, спусков, поворотов торможения	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	4	2
	Отработка техники катания на лыжах в подъем, на спусках	1	
	Отработка техники торможения на спусках	1	
	Прохождение поворотов. Отработка техники катания при прохождении поворотов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении	2	
Раздел 4. Спортивные игры		46/54	
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	20	2-3
	Ведение мяча.	2	
	Отработка техники передвижения и остановок	2	
	Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача на время	2	
	Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время	2	
	Бросок одной рукой сверху. Добивание. Броски по кольцу на время	2	
	Техника штрафных бросков.	2	
	Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра	2	
	Совершенствование тактики игры	2	
	Освоение игровых навыков	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	4	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	-	

Волейбол	Практические занятия	26	
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения	2	2-3
	Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мяча, верхней прямой подачи	4	
	Отработка вариантов нападающего удара через сетку	4	
	Прием мяча сверху	2	
	Прием мяча снизу после подачи	2	
	Смешанный прием. Передача вперед	2	
	Совершенствование техники защитных действий и двусторонней игры	4	
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	
	Освоение игровых навыков	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	4	
Раздел 5. Гимнастика		22/26	
Тема 5.1. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия.	22	
	Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, со скакалкой, в равновесии на бревне.	6	2
	Элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; соединение элементов.	4	
	Прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину.	4	
	Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом.	2	
	Совершенствование гимнастических элементов. Акробатика. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах, акробатике.	4	
	Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений	4	

	утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.		
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10/12	
Тема 6.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	Содержание учебного материала		
	Практические занятия.	10	
	Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м., Прыжки по разметкам на правой и левой ногах, опорные прыжки через коня и козла;	3	2
	Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.	4	
	Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: спортигры, легкой атлетики, метания, гимнастики, упражнений на гибкость).	3	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью. Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.	2	
Раздел 7. Атлетическая гимнастика с методами и средствами тренаж.зала		10/12	
Тема 7.1. Физическая подготовка выпускников учебного заведения в разделе атлетическая гимнастика с методами и средствами тренажерного зала	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	10	
	Выполнение специальных подготовительных и общих развивающих упражнений на все группы мышц. Работа на тренажёрных устройствах.	6	2
	Комплексы атлетической гимнастики.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств	2	
Зачёты по курсу дисциплины		10	
Дифференцированный зачет		2	
	Всего:	204	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, для метания; скакалки, обручи, шведская лестница, гимнастические маты, гранаты, тренажёрные устройства, оборудование для занятий гимнастикой (гимнастический конь, козёл, перекладина, мостики).

Оборудование лыжной базы: стеллажи для лыж и лыжных палок, лыжи, лыжные палки.

Технические средства обучения: компьютер, секундомеры, табло механическое, музыкальный центр.

Комплект электронных презентаций по темам программы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основная литература

Основная литература

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, . — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2019. — 120 с.
2. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2020. — 94 с.

Дополнительная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3 изд. – Москва : Юрайт, 2019. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — Москва, 2020.- 259 с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник / - 15 изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2019. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Гелецкая Л. Н.. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. - 220 с.
-ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва :КноРус, 2019. 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, 2019. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL:
<http://www.book.ru/book/918488>
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, тестирования по выполнению контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - 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. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные

средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий	дистанции; прыжков в длину); -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по 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
---	--	--

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Формы и методы контроля и оценки
ОК.8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся на практических занятиях; при ведении календаря самонаблюдения;при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;при тестировании в контрольных точках.