

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ)**

2024 г.

Рассмотрено
на заседании МОП ОД
Протокол № 9 от 13.05.2024 г.

Рабочая программа дисциплины Физиология питания разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) 19.02.10 Технология продукции общественного питания и Примерной программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура, утвержденной распоряжением министерства образования Иркутской области.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Братский торгово-технологический техникум» (далее – ГБПОУ ИО БТТТ)

Разработчик:
Александрова А.С., преподаватель дисциплин общеобразовательного учебного цикла

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	27

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО 43.02.15 Поварское и кондитерское дело входящей в состав укрупнённой группы профессий/специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

Включает в себя: паспорт рабочей программы дисциплины, структуру и содержание дисциплины, условия реализации дисциплины, контроль и оценку результатов освоения дисциплины

1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ: дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в базовые общеобразовательные дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ППССЗ.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Уметь		
	У. 1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Знать		
	З. 1	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
	З. 2	Основы здорового образа жизни.
Формируемые компетенции		
	ОК.01	Выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы. Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах. Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
	ОК.04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
	ОК.06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
	ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- обязательной учебной нагрузки обучающихся 164 часов;
- самостоятельная учебная нагрузка 148час;
- теоретическая часть 16 час;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузка (всего)	164
самостоятельная учебная нагрузка	148
Всего занятий	16
Промежуточная аттестация в форме:	
- зачёта (2,4,6 семестр);	
- дифференцированного зачёта (8 семестр).	

2.2. Учебная работа

Виды учебной работы	1 курс		2курс		3курс		4курс		Всего часов
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	
Объем образовательной нагрузки	22	22	22	22	22	22	22	10	164
Самостоятельная учебная нагрузка	20	20	20	20	20	20	20	8	148
Всего занятий	2	2	2	2	2	2	2	2	16
Теоретического обучения	2	2	2	2	2	2	2	2	16
Практические занятия									-

2.3 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	№ учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Методическая характеристика учебного занятия	Объем часов	№ дидактической единицы	Формируемые компетенции	Уровень освоения	Текущий контроль
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности								
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта.	1,2	1. Теоретические сведения, содержание учебного материала за весь курс обучения. Физическая культура, спорт: основные понятия, терминология. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Современное состояние физической культуры и спорта. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. 2. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком	Тип: усвоение нового материала Метод: объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый Форма: фронтальная	2	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.06 ОК.08	1	

		жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. 3.Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)						
Раздел 2 Основы формирования физической культуры личности								
Тема 2 Легкая атлетика.	3,4	Краткая история развития легкой атлетики. Программа Олимпийских игр по легкой атлетике. Техника спортивной ходьбы. Техника скандинавской ходьбы. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Зачёт.	Тип: усвоение нового материала Метод: объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый Форма: фронтальная	2	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.06 ОК.08	2	+
Тема 3 Гимнастика.	5,6	История развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Упражнения с применением инвентаря (мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки) и оборудования спортивного зала для занятий гимнастикой. Разновидности гимнастики. Гимнастические упражнения. Освоение упражнений с различными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками.	Тип: усвоение нового материала Метод: объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый Форма: фронтальная	2	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.06 ОК.08	2	+

Тема 4 Баскетбол. Стритбол.	7,8	Краткая история развития баскетбола. Техника безопасности на занятиях баскетбола. Жесты судьи и правила игры. Техника элементов игры. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча. Ловля мяча. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении и в защите. Групповые и командные действия игроков. Зачёт.	Тип: усвоение нового материала Метод: объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый Форма: фронтальная	2	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.04 ОК.06 ОК.08	2	+
Тема 5 Волейбол.	9,10	Краткая история развития волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом. Жесты судьи и правила игры. Техника элементов игры. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.	Тип: усвоение нового материала Метод: объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый Форма: фронтальная	2	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.04 ОК.06 ОК.08	2	+
Тема 6 Физическая культура в режиме трудового дня	11,12	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления	Тип: усвоение нового материала Метод: объяснительно-иллюстративный, частично-	2	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.06 ОК.08	2	+

		здоровья, профилактика переутомления. Самоконтроль умственной и физической работоспособности. Подбор и проведение комплекса упражнений для профилактики переутомления мышц при профессиональной занятости. Подбор и проведение комплекса упражнений для расслабления и восстановления при переутомлении мышц при профессиональной занятости. Зачёт.	поисковый Форма: фронтальная					
Тема 7 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	13,14	Выявление необходимых физических качеств для решения профессионально-ориентированных задач. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для тренировки и совершенствования профессионально-значимых физических качеств. Подбор и проведение комплексов физических упражнений для тренировки и совершенствования профессионально-значимых физических качеств.	Тип: усвоение нового материала Метод: объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый Форма: фронтальная	2	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.06 ОК.08	2	
Дифференцированный зачёт	15,16			2	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.06 ОК.08	2	+
Самостоятельная работа обучающегося				148				
	Правила игры и жесты судьи. Основы техники элементов игры в волейбол.		Тип: усвоение нового материала	2 2	У.1 3.1	ОК.01 ОК.06		

	Правила игры и жесты судьи. Правила игры и жесты судьи. Основы техники элементов игры в волейбол.	2				
	Техника элементов волейбола. Техника приема и передачи мяча. Прямая нижняя, верхняя подача мяча.	2				
	Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств игрока.	2				
	Развитие профессионально значимых физических качеств. Упражнения на развитие быстроты.	2				
	Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.	2				
	Производственная гимнастика. Комплексы производственной гимнастики. Игры по выбору обучающихся.	2				
	Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.	2				
	Упражнения на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	2				
	Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.	2				
	Бег на короткие и средние дистанции. Развитие скоростных качеств и общей выносливости.	2				
	Бег на 200 м., 400 м., 800 м. Стретчинг.	2				
	Прыжки. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Стретчинг. ОФП.	2				
	Кроссовая подготовка. Бег на 2000 м. (дев.), 3000 м. (юн.) без учёта времени. ОФП.	2				
	Акробатика. Совершенствование техники акробатических упражнений. ОФП.	2				
	Опорные прыжки. Техника опорного	2				

	прыжка через козла (дев.), через коня (юн.). Развитие координации. ОФП.		2				
	Атлетическая гимнастика. Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.		2				
	Техника элементов баскетбола.		2				
	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Броски в кольцо ближних дистанций. СФП.		2				
	Техника элементов баскетбола.		2				
	Совершенствование техники передач мяча. Броски в кольцо со средних дистанций. СФП.		2				
	Техника элементов баскетбола.		2				
	Совершенствование игровых комбинаций. Броски в кольцо с дальних дистанций. СФП.		2				
	Броски в кольцо с дальних дистанций. СФП.		2				
	Техника элементов игры. Техника передач мяча (пас). СФП. Учебно-тренировочные игры.		2				
	Техника элементов игры. Техника ведения мяча. СФП. Учебно-тренировочные игры.		2				
	Техника элементов игры. Техника ударов по воротам. СФП.		2				
	Тактико-техническая подготовка.		2				
	Тактика игры в нападении и защите. СФП.		2				
	Техника лыжных ходов. Техника попеременных и одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.		2				
	Техника лыжных ходов. Техника попеременных и одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.		2				
	Техника лыжных ходов. Техника конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.		2				
	Тактика участия в соревнованиях.		2				
	Прохождение дистанции свободным стилем до 5 км.		2				

	<p>Техника элементов игры. Техника передачи, приемов и подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.</p> <p>Техника элементов игры. Техника нападающего удара и блокирования. Учебно-тренировочная игра.</p> <p>Специальная физическая подготовка (ОФП). Развитие физических качеств. Учебно-тренировочная игра (с заданиями).</p> <p>Тактика игры Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Игровые комбинации.</p> <p>Производственная гимнастика. Упражнения производственной гимнастики Развитие навыков правильной осанки. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение комплексов атлетической гимнастики. Массаж, самомассаж. Приёмы точечного массажа и самомассажа. Подвижные спортивные игры и эстафеты.</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие профессионально значимых физических качеств. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие профессионально значимых физических качеств. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.</p> <p>Бег на короткие и средние дистанции. Бег на 100 м., 800 м., 6 мин. бег. СФП. ОФП.</p> <p>Метание. Метание спортивного снаряда (граната) 500 гр. (дев.) и 700 гр. юн.). ОФП.</p> <p>Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 3 км. ОФП.</p> <p>Прыжки. Техника прыжка в высоту</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

	<p>способом «перешагиванием», в длину с места, тройной прыжок с места. ОФП.</p> <p>Акробатика Совершенствование техники акробатических упражнений.</p> <p>Эстафеты с предметами и гимнастическим инвентарём. ОФП.</p> <p>Опорный прыжок. Совершенствование опорных прыжков через «козла» и «коня». ОФП.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.</p> <p>Техника элементов игры. Техника владения мячом (ведение, передачи, броски в кольцо). Учебная игра в баскетбол.</p> <p>Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств баскетболиста. Учебная игра в баскетбол.</p> <p>Техника элементов игры. Техника штрафного броска и 3-х очковой зоны. Тактическая подготовка. Тактические действия в защите и нападении.</p> <p>Проверка знаний, умений и навыков игры. Контрольные тесты по технике элементов игры. Учебная игра в баскетбол</p> <p>Техника элементов игры.</p> <p>Техника элементов игры. Техника передачи, приемов, подачи мяча. Учебно-тренировочные игры.</p> <p>Техника элементов игры. Техника нападающего удара и блокирования мяча. Учебно-тренировочные игры.</p> <p>Техника и тактика игры. Игровые комбинации в волейболе.</p> <p>Индивидуальные и групповые</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

	<p>взаимодействия в волейболе. Учебная игра в волейбол Проверка знаний, умений и навыков игры. Контрольные тесты по технике элементов игры. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.</p>						
	Всего		164				

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. (Содержание дидактической единицы закрепляется на лабораторных, практических занятиях)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач. (Содержание дидактическое единицы закрепляется во время прохождения практики. В дисциплине указывать третий уровень не рекомендуется).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально - техническому обеспечению.

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази, и т. п.)

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / (Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погодаев).-13-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с.

2. Физическое воспитание в профессионально-технических училищах. Методическое пособие. М., «Высшая школа», 1976. – 232 с., ил.

3. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебных заведений физ. культ. – Изд. 3-е, перераб., доп. / Под ред. Ю.И. Портных. – М.: - Физкультура и спорт, 1984. – 344 с., ил.

4. Легкая атлетика: Учебник для ИФК. – изд. 4-е, перераб., доп./ под. Ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. – М.: - Физкультура и спорт, 1988. – 671с., ил.

Дополнительные источники:

1. Спортивные игры: Учебник для педагогических институтов. / В.Д.Ковалев, В.А.Голомазов, С.А. Кераминас. – М.: - Физкультура и спорт, 1988. – 304., ил.

2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе: пособие для учителя./ - М.: Просвещение, 1989. - 128 с., ил.

3. Полная энциклопедия лечебной гимнастики. / Под общей ред. Проф. Т.А. Евдокимовой. - СПб.: Сова; М.: Изд-во Эскиммо, 2003. – 512 с., ил.

4. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

5. Кабачков В.А., Полиевский С.А., профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. Метод. пособие. М.: Высш. шк., 1991. – 222 с.: ил.

6. Яковлев В.Г., Ратников В.П., Подвижные игры. Учеб. Пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин- тов. М., «Просвещение», 1977. – 143 с., ил.

7. Станкин М.И., Психолого-педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя: - М.: Просвещение, 1987. - 224 с.: ил

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.sport.mos.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольная оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	Формы контроля обучения: практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.); Рецензирование и проверка домашней контрольной работы
Должен уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	