

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

для обучающихся на базе основного общего образования  
специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания

Рассмотрено на заседании  
предметной цикловой комиссии  
преподавателей ООД  
Протокол № 1 от 31.08.2020 г  
Председатель \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Заместитель директора по ТО  
\_\_\_\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины *Физическая культура* для специальности среднего профессионального образования естественнонаучного профиля: *Технология продукции общественного питания*

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура для специальности СПО профессионального образования естественнонаучного профиля 19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 22.04.2014г № 384

**Организация - разработчик:** государственное бюджетное профессиональное учреждение Ростовской области «Донской техникум кулинарного искусства и бизнеса»

**Разработчик:**

	стр.
<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.10 Технология продукции общественного питания, входящая в состав укрупнённой группы специальностей 19 00 00 Промышленная экология и биотехнологии

Рабочая программа учебной дисциплины, адаптирована под географические особенности региона и материальной возможностью учебного заведения.

В содержании программы предусмотрено использование электронного образовательного ресурса для дистанционной формы обучения. Учебно – методический комплекс дисциплины содержит лекционный материал, презентации, комплект контрольно – измерительных материалов, в том числе и при дистанционной форме обучения.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина относится к общегуманитарным и социально-экономическим дисциплинам.

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

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими

упражнениями.

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

**знать/понимать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни

**уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны сформировать следующие общие компетенции:

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. Рекомендуемое 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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>324</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>162</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	156
контрольные работы	1
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>162</b>
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Промежуточная аттестация в форме 3-7 семестры - зачет, 8 семестр - дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теория</b>	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	2
<b>Раздел 2 Легкая атлетика Кроссовая подготовка</b>	Содержание учебного материала	54	<i>Продуктивный</i>
	1 Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на различные дистанции, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.		54
	Лабораторные работы		*
	Практические занятия		*
	Контрольные работы		*
Самостоятельная работа обучающихся	*		
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>	Содержание учебного материала	30	30
1	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие,		<i>продуктивный</i>

	<p>внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p> <p>Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.</p> <p><b>Волейбол</b></p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Баскетбол</b></p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Бадминтон.</b></p> <p>Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Настольный теннис.</b></p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, 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.</p>		
--	---	--	--

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Донской техникум  
кулинарного искусства и бизнеса»**

		Лабораторные работы	*	
		Практические занятия	*	
		Контрольные работы	*	
		Самостоятельная работа обучающихся	*	
			*	
<b>Раздел 4 Гимнастика</b>		Содержание учебного материала		
	1	<p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика</b> Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b> Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p>	46	<i>Продуктивный</i> <i>ый</i>  46

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Донской техникум  
кулинарного искусства и бизнеса»**

	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия	*	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	34	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>		*	
<b>Раздел 5 Профессионально - прикладная физическая подготовка (ШФП)</b>	Содержание учебного материала		30
	1. Выполнение упражнений на координацию, на динамоторику. Специальные физические упражнения: упражнения на выносливость, силовые упражнения для рук, ног, спины	30	<i>продуктивный</i>
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия	*	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>		*	152
<b>Всего:</b>		314	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки.

Спортивный зал силовая станция, сетка для волейбола, скамья гимнастическая, стенка гимнастическая, штанга тренировочная, козел гимнастический – 1 шт, штанга с дисками, штанга тренировочная, стойка для штанги, тренажер шаговый, мат гимнастический – 5 шт, медицинбол 5 кг тент – 20 шт, турник – 1 шт, мяч гимнастический – 5 шт, дартс двухстороннее, оборудование для спортивных игр: бадминтон -8 компл, волейбол -1 компл., баскетбол 1 комплект, легкая атлетика -1 компл., настольный теннис -1 компл. гимнастика -1 компл., футбол -1 компл, шахматы -8 компл., шашки -2 компл, ОФП- 1 компл.,

Спортивная площадка

Скамья на металлических ножках ТУ 536101-003-50003558-2003 - 5 шт.

Скамья с упором ГОСТ Р 52169-2012 – 2 шт.

Бум ГОСТ Р 52169-2012 -1 шт.

Брусья параллельные - -1 шт.

Тройной каскад –ГОСТ Р 52169-2012 -1 шт.

Стрелковый тир ( мест для стрельбы)

**Технические средства обучения:** видеомаягнитофон, телевизор, видеоплеер, компьютер, Интернет.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

*Основные источники:*

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2017.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания 2009 Изд-во КноРус

*Дополнительные источники:*

- 1.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
- 2.Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
- 3.Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.

4. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
5. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
6. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
7. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
8. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
9. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
10. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
11. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.
12. Н.К. Карабейников «Физическое воспитание» М. «Высшая школа» 1989г
13. И.П. Залетаев «Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания, обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования» М. «ФиС» 2006г
14. Ю.И. Портных «Спортивные и подвижные игры» М. «ФиС» 2002г
15. Н.В. Решетников «Физическая культура» Москва издательский центр «Академия» 2008г.

*Интернет-ресурсы:* форма доступа

[www.SportBox.ru](http://www.SportBox.ru)

**5001**

### **3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b> выполнять индивидуально использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 2., ОК 3. ОК 6	Накопительная оценка в форме устного опроса, тестирования ВСР Практические занятия
<b>знать/понимать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ОК 2., ОК 3. ОК 6	Накопительная оценка в форме устного опроса, тестирования ВСР Практические занятия
основы здорового образа жизни	ОК 2., ОК 3. ОК 6	Накопительная оценка в форме устного опроса, тестирования ВСР Практические занятия

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Физические упражнения	Объем двигательной деятельности (суммарно в неделю)	
	Юноши	Девушки
Бег или ходьба, км	18-20	13-15
Прыжки со скакалкой, раз	2200-2400	2000-2200
Подтягивание на перекладине, раз	90-100	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	230-250	140-150
Поднимание прямых ног из положения лежа, раз	150-170	130-150
Поднимание туловища из положения лежа, раз	150-170	130-150
Приседание на двух ногах, раз	250-270	200-220

**ЗАДАНИЯ К ЗАЧЕТУ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Контрольные Упражнения	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	3 балла	4 балла	5 балла	3 балла	4 балла	5 балла
1. Теория(комплекс утренней гигиенической гимнастики 10-12 упражнений, провести с группой)	5-6	7-10	10-12	5-6	7-10	10-12
2. Подтягивание на перекладине или поднимание гири 16 кг.	8	10	12			
3. Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой или прогибание на гимнастической скамейке руки за головой ноги закреплены	11/8	13/9	16/11	25	30	35
4.Прыжки через скакалку(мин)	1	1,5	2	20	25	30
	1	1,5	2	1	1,5	2

**ЗАДАНИЯ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Контрольные Упражнения	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	3 балла	4 балла	5 балла	3 балла	4 балла	5 балла
1. Теория(комплекс утренней гигиенической гимнастики 10-12 упражнений, провести с группой)	5-6	7-10	10-12	5-6	7-10	10-12
2. Подтягивание на перекладине или поднимание гири 16 кг.	8	10	12			
3. Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой или прогибание на гимнастической скамейке руки за головой ноги закреплены	11/8	13/9	16/11	25	30	35
4. 6-минутный бег	1100	1350	1500	20	25	30
				900	1050	1300