

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области  
«Новомосковский техникум пищевых биотехнологий»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Уровень профессионального образования** среднее профессиональное образование в рамках реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

43.02.15 – «Поварское и кондитерское дело»

Новомосковск 2018

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, входящей в состав укрупненной группы 43.00.00 Сервис и туризм (на базе основного общего образования; на базе среднего общего образования)

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Новомосковский техникум пищевых биотехнологий» (далее ГПОУ ТО «НТПБ»)

Разработчик:

Бельских Алексей Георгиевич, преподаватель ГПОУ ТО «НТПБ»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» рассмотрена на заседании методического объединения ГПОУ ТО «НТПБ» протокол № 3 от «28» декабря 2018 года и утверждена протоколом педагогического совета № 5 от «28» декабря 2018 года, введена в действие приказом директора № 21 - осн. от «25» января 2019 года.

## **Оглавление**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	17

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 43.02.15 по специальности Поварское и кондитерское дело, относящейся к укрупненной группе профессий, специальностей 43.00.00 Сервис и туризм

Программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной переподготовки работников общественного питания в пищевой промышленности при наличии среднего (полного) общего образования. Опыт работы не требуется.

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

дисциплина относится к образовательному циклу, связана с освоением профессиональных компетенций по всем профессиональным модулям, входящим в учебной программу

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.1-1.4 ПК 2.1-2.8 ПК 3.1-3.7 ПК 4.1-4.6 ПК 5.1-5.6 ПК 6.1-6.4	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

<b>ОК 01</b>	<p>Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</p> <p>Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p> <p>Составить план действия,</p> <p>Определить необходимые ресурсы;</p> <p>Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>Реализовать составленный план;</p> <p>Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>	<p>Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</p> <p>Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или контексте.</p> <p>Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</p> <p>Методы работы в профессиональной и смежных сферах.</p> <p>Структура плана для решения задач</p> <p>Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности социальном</p>
<b>ОК 02</b>	<p>Определять задачи поиска информации</p> <p>Определять необходимые источники информации</p> <p>Планировать процесс поиска</p> <p>Структурировать получаемую информацию</p> <p>Выделять наиболее значимое в перечне информации</p> <p>Оценивать практическую значимость результатов поиска</p> <p>Оформлять результаты поиска</p>	<p>Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности</p> <p>Приемы структурирования информации</p> <p>Формат оформления результатов поиска информации</p>
<b>ОК 03</b>	<p>Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности</p> <p>Выстраивать траектории профессионального и личностного развития</p>	<p>Содержание актуальной нормативно-правовой документации</p> <p>Современная научная и профессиональная терминология</p> <p>Возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>
<b>ОК 04</b>	<p>Организовывать работу коллектива и команды</p> <p>Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Психология коллектива</p> <p>Психология личности</p> <p>Основы проектной деятельности</p>

<b>ОК 05</b>	Излагать свои мысли на государственном языке Оформлять документы	Особенности социального и культурного контекста Правила оформления документов.
<b>ОК 06</b>	Описывать значимость своей профессии Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности)	Сущность гражданско-патриотической позиции Общечеловеческие ценности Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности
<b>ОК 07</b>	Соблюдать нормы экологической безопасности Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности)	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности Основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности Пути обеспечения ресурсосбережения.
<b>ОК 09</b>	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач Использовать современное программное обеспечение	Современные средства и устройства информатизации Порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности
<b>ОК 10</b>	Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), Понимать тексты на базовые профессиональные темы Участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы Строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности Кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые) Писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы	Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы Основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика) Лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности Особенности произношения Правила чтения текстов профессиональной направленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

## 2.2. Тематический план и содержание образовательной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Основы знаний о физической культуре</b>		<b>13</b>	
<b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>	
	1. Инструктаж по технике безопасности	2	2
	2. Кроссовая подготовка	1	2
	3. Высокий старт ускорение 3*40	1	2
	4. Техника бега на короткие дистанции	1	2
	5. Стартовый разгон финиширования	1	2
	6. Беговые и прыжковые упражнения	1	2
	7. Эстафетный бег 4*100,	2	2
	8. Метание гранаты	1	2
	9. Беговые и прыжковые упражнения	1	2
	10. Кросс на 3000, 2000 метров	2	2
<b>самостоятельная работа:</b> Равномерный бег, беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, кросс, переменный бег на местности, игры, эстафеты.		-	3
<b>Спортивные игры</b>		<b>34</b>	
<b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	1. Инструктаж по технике безопасности	1	2
	2. Техника приема, передача мяча с верху	1	2
	3. Передачи верхняя и нижняя, подача, игра	1	2
	4. Передачи над собой, прием с подачи, игра.	1	2
	5. Совершенствование приема подачи	1	2



	6.	Верхняя и нижняя передачи, подача.	1	2
	7.	Нападающий удар, игра.	1	2
	8.	Перемещения игроков во время игры	1	2
	9.	Тактика игры в нападении	1	2
	10.	Учебная игра	2	2
	11.	Техника приема, передача мяча с верху	1	2
	12.	Передачи верхняя и нижняя, подача, игра	1	2
	13.	Передачи над собой, прием с подачи, игра.	1	2
	14.	Совершенствование приема подачи	1	2
	15.	Верхняя и нижняя передачи, подача.	1	2
	16.	Учебная игра	2	2
	<b>самостоятельная работа:</b> Повторение и совершенствование пройденного ранее изученного материала. Подвижные игры на лыжах. Совершенствование лыжных ходов, занятия на склоне, совершенствование элементов горнолыжной техники (подъемы, спуски). Лыжные прогулки в лесу. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Спусков и поворотов.		-	3
<b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>16</b>	
	1.	Инструктаж по технике безопасности	1	2
	2.	Техника приема, передача мяча с верху	1	2
	3.	Передачи верхняя и нижняя, подача, игра	1	2
	4.	Передачи над собой, прием с подачи, игра.	1	2
	5.	Совершенствование приема подачи	1	2
	6.	Верхняя и нижняя передачи, подача.	1	2
	7.	Нападающий удар, игра.	1	2
	8.	Перемещения игроков во время игры	1	2
	9.	Тактика игры в нападении	1	2

	10.	Учебная игра	2	2
	11.	Техника приема, передача мяча с верху	1	2
	12.	Передачи верхняя и нижняя, подача, игра	1	2
	13.	Передачи над собой, прием с подачи, игра.	1	2
	14.	Учебная игра	2	2
	<b>самостоятельная работа:</b> Спортивная ходьба в сочетании с обычной ходьбой, гимнастические упр., спортивные игры, эстафеты. Медленный бег, ходьба, гимнастические упражнения. Переменный бег на местности, гимнастические упражнения с отягощениями. Развитие ловкости, координации, жонглирование мячом.		-	3
<b>Легкая атлетика</b>			<b>12</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	
	1.	Кроссовая подготовка	1	2
	2.	Высокий старт ускорение 3*40	1	2
	3.	Техника бега на короткие дистанции	1	2
	4.	Стартовый разгон финиширования	1	2
	5.	Беговые и прыжковые упражнения	1	2
	6.	Эстафетный бег 4*100, метание гранаты	2	2
	7.	Кросс на 3000, 2000 метров	2	2
	8.	Высокий старт ускорение 3*40	1	2
	9.	Стартовый разгон финиширования	1	2
	10.	Беговые и прыжковые упражнения	1	2
	<b>самостоятельная работа:</b> Равномерный бег, беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, кросс, переменный бег на местности, игры, эстафеты.		-	3
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>24</b>	
<b>Лыжи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>24</b>	

	1.	Техника безопасности, форма. Подбор лыжного инвентаря.	2	2
	2.	Одновременный одношажный ход.	2	2
	3.	Попеременный двушажный ход.	2	2
	4.	Одновременный одношажный ход, двушажный ход,	2	2
	5.	Повороты махом, спуски подъемы 3-5 км.	2	2
	6.	Одновременный одношажный ход.	2	2
	7.	Переход с одновременных ходов на переменные.	2	2
	8.	Одновременный двушажный, коньковый ход.	2	2
	9.	Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой».	2	2
	10.	Коньковый ход. Спуск в высокой стойке.	2	2
	11.	Подъем ступающим шагом. Дистанция 3-5 км.	2	2
	12.	Дистанция 3-5 км.	2	2
	<b>самостоятельная работа:</b> Равномерный бег, беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, кросс, переменный бег на местности, игры, эстафеты.		-	3
<b>Спортивные игры</b>			<b>16</b>	
<b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>16</b>	
	1.	Инструктаж по технике безопасности	1	2
	2.	Техника приема, передача мяча с верху	1	2
	3.	Передачи верхняя и нижняя, подача, игра	1	2
	4.	Передачи над собой, прием с подачи, игра.	1	2
	5.	Совершенствование приема подачи	1	2
	6.	Верхняя и нижняя передачи, подача.	1	2
	7.	Нападающий удар, игра.	1	2
	8.	Перемещения игроков во время игры	1	2

	9.	Тактика игры в нападении	1	2
	10.	Учебная игра	2	2
	11.	Техника приема, передача мяча с верху	1	2
	12.	Передачи верхняя и нижняя, подача, игра	1	2
	13.	Передачи над собой, прием с подачи, игра.	1	2
	14.	Учебная игра	2	2
	<b>самостоятельная работа:</b> Спортивная ходьба в сочетании с обычной ходьбой, гимнастические упр., спортивные игры, эстафеты. Медленный бег, ходьба, гимнастические упражнения. Переменный бег на местности, гимнастические упражнения с отягощениями. Развитие ловкости, координации, жонглирование мячом.		-	
<b>Гимнастика</b>			<b>5</b>	
<b>Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</b>	
	1	Инструктаж по технике безопасности	1	
	2.	Отжимание, приседание, наклоны в перед.	2	2
	3.	Перестроение, челночный бег, скакалка, ДЗ	2	2
	<b>самостоятельная работа:</b> Спортивная ходьба в сочетании с обычной ходьбой, гимнастические упр., спортивные игры, эстафеты. Медленный бег, ходьба, гимнастические упражнения. Переменный бег на местности, гимнастические упражнения с отягощениями.		-	3
<b>Легкая атлетика</b>			<b>12</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	
	1.	Кроссовая подготовка	1	2
	2.	Высокий старт ускорение 3*40	1	2
	3.	Техника бега на короткие дистанции	1	2
	4.	Стартовый разгон финиширования	1	2

5.	Беговые и прыжковые упражнения	1	2
6.	Эстафетный бег 4*100, метание гранаты	2	2
7.	Кросс на 3000, 2000 метров	2	2
8.	Высокий старт ускорение 3*40	1	2
9.	Стартовый разгон финиширования	1	2
10.	Беговые и прыжковые упражнения	1	2

	<b>самостоятельная работа:</b> Повторение и совершенствование пройденного ранее изученного материала. Подвижные игры на лыжах. Совершенствование лыжных ходов, занятия на склоне, совершенствование элементов горнолыжной техники (подъемы, спуски). Лыжные прогулки в лесу. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Спусков и поворотов.	-	3
--	--	---	---

<b>Спортивные игры</b>		<b>34</b>	
------------------------	--	-----------	--

<b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>18</b>	
	1.	Инструктаж по технике безопасности	1	2
	2.	Техника приема, передача мяча с верху	1	2
	3.	Передачи верхняя и нижняя, подача, игра	1	2
	4.	Передачи над собой, прием с подачи, игра.	1	2
	5.	Совершенствование приема подачи	1	2
	6.	Верхняя и нижняя передачи, подача.	1	2
	7.	Нападающий удар, игра.	1	2
	8.	Перемещения игроков во время игры	1	2
	9.	Тактика игры в нападении	1	2
	10.	Учебная игра	2	2
	11.	Техника приема, передача мяча с верху	1	2
	12.	Передачи верхняя и нижняя, подача, игра	1	2
	13.	Передачи над собой, прием с подачи, игра.	1	2

14.	Совершенствование приема подачи	1	2
15.	Верхняя и нижняя передачи, подача.	1	2
16.	Учебная игра	2	2
<b>самостоятельная работа:</b> Равномерный бег, беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, кросс, переменный бег на местности, игры, эстафеты.		-	3
<b>Волейбол</b>		<b>16</b>	
1.	Инструктаж по технике безопасности	1	2

2.	Техника приема, передача мяча с верху	1	2
3.	Передачи верхняя и нижняя, подача, игра	1	2
4.	Передачи над собой, прием с подачи, игра.	1	2
5.	Совершенствование приема подачи	1	2
6.	Верхняя и нижняя передачи, подача.	1	2
7.	Нападающий удар, игра.	1	2
8.	Перемещения игроков во время игры	1	2
9.	Тактика игры в нападении	1	2
10.	Учебная игра	2	2
11.	Техника приема, передача мяча с верху	1	2
12.	Передачи верхняя и нижняя, подача, игра	1	2
13.	Передачи над собой, прием с подачи, игра.	1	2
14.	Учебная игра	2	2
<b>самостоятельная работа:</b> Спортивная ходьба в сочетании с обычной ходьбой, гимнастические упр., спортивные игры, эстафеты. Медленный бег, ходьба, гимнастические упражнения. Переменный бег на местности, гимнастические упражнения с отягощениями. Развитие ловкости, координации, жонглирование мячом.		-	3

<b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>		
<b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	
	1.	Инструктаж по технике безопасности	1	2
	2.	Кроссовая подготовка	1	2
	3.	Высокий старт ускорение 3*40	1	2
	4.	Техника бега на короткие дистанции	1	2
	5.	Стартовый разгон финиширования	1	2
	6.	Беговые и прыжковые упражнения	1	2
	7.	Эстафетный бег 4*100,	2	2
	8.	Метание гранаты	1	2
	9.	Беговые и прыжковые упражнения	1	2
	10.	Кросс на 3000, 2000 метров	2	2
	<b>самостоятельная работа:</b> Спортивная ходьба в сочетании с обычной ходьбой, гимнастические упр., спортивные игры, эстафеты. Медленный бег, ходьба, гимнастические упражнения. Переменный бег на местности, гимнастические упражнения с отягощениями. Развитие ловкости, координации, жонглирование мячом		-	3
	1.	Дифференцированный зачет	2	2

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Реализация дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивный зал

##### Оборудование и инвентарь спортивного зала:

баскетбольные щиты с кольцом, волейбольная сетка, гимнастические маты, канат, теннисный стол, гимнастическая стенка, скамейки, перекладины к гимнастической стенке, лыжный инвентарь, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные, ракетки для тенниса, бадминтона, скакалки, гимнастические палки, обручи, коврики для ЛФК, шары для тенниса.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2018
2. Э/у Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. - М.: Альфа -М: НИЦ ИНФРА-М, 2014.
3. Э/у Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с.: 60x90 1/16. - (Профессиональное образование).

##### Интернет – ресурсы

- 1.Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
- 2.Федеральный портал «Российское образование»: Web:<http://www.edu.ru>.
- 3.Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
<b>Знания:</b>	
роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.
основ здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

Форма итогового контроля по дисциплине –

«Физическая культура» дифференцированный зачет