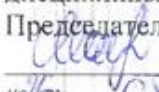


государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Нефтекамский машиностроительный колледж

ОДОБРЕНО

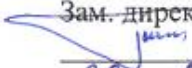
Предметно - цикловой комиссией
«Общеобразовательные
дисциплины»

Председатель ПЦК

 Р.А. Шаймухаметова
«26» «08» 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 Т.Ф. Маликов

«30» «08» 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 19.02.10

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Базовая подготовка

Нефтекамск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, входящей в состав укрупненной группы специальностей 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии.

Организация-разработчик: ГБПОУ Нефтекамский машиностроительный колледж

Разработчик: Белосова Луиза Альбертовна - преподаватель ГБПОУ Нефтекамский машиностроительный колледж

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы:

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС среднего общего образования по специальности СПО 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, входящей в состав укрупненной группы специальностей 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины (базовый уровень):

В результате освоения учебной 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.

Содержание дисциплины ориентировано на формирование общих компетенций (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 164 часа.

самостоятельной работы обучающегося 10 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	164
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	10
в том числе:	
подготовка докладов и рефератов на тему ЗОЖ	2
составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики	2
составление и выполнение комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности	2
самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием	1
составление и выполнение упражнений дыхательной гимнастики	1
освоение приёмов массажа и самомассажа	1
составление фотоотчета самостоятельной деятельности	1
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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
Введение	Содержание учебного материала	2	
	Основные понятия. Физическая культура и спорт. Занятия в основной, специальной, подготовительной медицинской группе. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Инструктаж по технике безопасности. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния		

	организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
Раздел I. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		50	
Тема 1.1 Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала Требования, предъявляемые к занятиям кроссовой подготовки. Инструктаж по технике безопасности. Контрольные и зачетные нормативы. Техника бега. Обучение правильному дыханию во время бега. Обучение комплексу беговых упражнений для разминки. Бег по слабопересеченной местности от 1 км увеличивая дистанцию до 4 км. Упражнения на восстановление дыхания. Контроль дыхания, ЧСС до, после бега. Комплекс круговой тренировки. Упражнения-стретчинг. Дыхательная гимнастика. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 ´ 100 м, 4 ´ 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Сдача контрольных нормативов и зачетов по кроссовой подготовке. Самостоятельная работа обучающихся подготовка докладов и рефератов на тему ЗОЖ	50 2	
Раздел 2 Спортивные игры		54	
Тема 2.1	Содержание учебного материала	24	

Баскетбол	Инструктаж по технике безопасности на уроках с баскетбольными мячами. Выполнение комплекса упражнений в подготовительной части с баскетбольным мячом. Выполнение общеразвивающих упражнений в парах с баскетбольными мячами. Обучение ведению правой, левой рукой с изменением направления. Совершенствование передачи мяча в движении в парах. Обучение броску мяча в движении «два шага бросок». Совершенствование броска с отскоком от щита. Обучение броску в движении после передачи. Совершенствование броска с отскоком от щита. Совершенствование техники ведения мяча левой, правой. Совершенствование штрафного броска. Совершенствование броска в движении после передачи. Совершенствование взаимодействию двух против одного. Обучение ловле–передаче мяча во встречных колоннах. Ведение мяча с изменением направления, ведение мяча с обводкой. Командные эстафеты с баскетбольными мячами. Круговая тренировка с использованием баскетбольных мячей. Учебная игра. Контрольный зачет		
	Самостоятельная работа обучающихся: составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики	2	
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	26	
	Инструктаж по технике безопасности во время работы с волейбольными мячами. Основы правил игры в волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху. Совершенствование техники приема мяча снизу. Совершенствование техники защиты: стойка, перемещение, владение мячом. Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча со сменой мест. Прием мяча от сетки. Обучение тактике командных действий в нападении. Учебная игра.		

	Контрольный зачет. Самостоятельная работа обучающихся: составление и выполнение комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности	2	
Раздел 3. Прикладная физическая подготовка		4	
Тема 3.1 Приемы страховки и самоохранки	Содержание учебного материала Круговая тренировка. Техничко-тактические действия самообороны.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием	2	
Раздел 4. Легкая атлетика		62	
Тема 4.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	24	
	Инструктаж по технике безопасности. Изучение техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Комплекс специальных беговых упражнений. Круговая тренировка. Упражнения-стретчинг. Контрольные нормативы: бег 60 м, 100 м, 200 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся: составление и выполнение упражнений дыхательной гимнастики	1	

Тема 4.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала Классификация бега на длинные дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника постановки рук и ног во время бега на средние дистанции. Круговая тренировка. Контрольные нормативы: 400 м, 800 м, 1000 м.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся: освоение приёмов массажа и самомассажа	2	
Тема 4.3 Метание мяча на дальность	Содержание учебного материала Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. Круговая тренировка. Комплекс упражнений в парах. Техника метания мяча на дальность с разбега, с места.	10	
Тема 4.4 Комплекс ГТО (ОФП)	Содержание учебного материала История возникновения движения ГТО. Нормативы ГТО по возрастам, ступени ГТО Прыжок в длину с места. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон в длину из положения стоя. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление фотоотчета самостоятельной деятельности	1	
Зачет	Дифференцированный зачет	2	
	ВСЕГО:	174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Образовательные технологии

В учебном процессе, помимо практического обучения, которое составляет 85%, широко используются теоретические формы проведения занятий. В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих и профессиональных компетенций обучающихся.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности реализация компетентного подхода должна предусматривать использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: компьютерных симуляций, групповых дискуссий, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов – в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

Активные и интерактивные формы проведения занятий, используемые в учебном процессе.

Семестр	Вид занятия*	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий
3-8	ТО	- лекция-диалог - самостоятельная работа с литературой
	ПЗ	- мастер-класс - анализ конкретных ситуаций

*) ТО – теоретическое обучение, ПЗ – практические занятия.

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Спортивный комплекс:

1) спортивный зал:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

2) открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель

расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1 [Бароненко В. А.](#)

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2024

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>

2. Бишаева А.А. Физическая культура (4-е изд.) учебник –М.: Академия, 2020.-с.

3. [Переверзев В. А.](#)

Физическая культура: учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2024. – 350 с.:

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>

4. Решетников Н.В. Физическая культура (18-е изд.) учебник –М.: Академия, 2020.-с.

Интернет ресурсы:

Электронный ресурс «Здоровая Россия» Форма доступа: <http://www.takzdorovo.ru>.

Электронный ресурс «Национальный проект здоровье» Форма доступа: <http://www.rost.ru>.

Электронный ресурс «Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостан» Форма доступа: <http://www.minsport02.ru>.

Дополнительные источники:

Журнал «Физическая культура в школе».

Евсеев Ю.И., Физическая культура. –М.: Высшая шк, 2020. – 120с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, дифференцированного зачета, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Дифференцированный зачет Зачет Практические занятия
Знания:	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Дифференцированный зачет Зачет Практические занятия Защита рефератов
-основы здорового образа жизни.	Дифференцированный зачет Зачет Практические занятия Защита рефератов