

Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Электростальский колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Л.А. Виноградова  
«31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

Специальность среднего профессионального  
образования

**43.02.15. Поварское и кондитерское дело**

базовой подготовки

**Форма обучения очная**

г.о. Электросталь, 2020 г

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 10

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04.Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ)

#### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК1- ОК04, ОК8	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)	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

#### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной нагрузки обучающегося - 171 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 163 час;  
самостоятельной работы обучающегося – 8 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки обучающегося (всего)	171
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	163
в том числе:	
практические занятия	163
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8
в том числе: составление доклада и презентации по темам программы по выбору	
Итоговая аттестация по предмету в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>			
	Основами здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	ОК1-ОК04, ОК8
	<b>В том числе, практических занятий</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>			
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокогостарта. Техника прыжка в длину с места	14	ОК1-ОК04, ОК8
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	14	
	Техника безопасности на занятии Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>			
	Техника бега по дистанции	14	ОК1-ОК04, ОК8
	<b>В том числе, практических занятий</b>	14	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	-	

<p><i>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</i> <i>Прыжок в длину с разбега.</i> <i>Метание снарядов.</i></p>	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i> <i>Содержание учебного материала</i> Техника бега на средние дистанции. <b>В том числе, практических занятий</b> Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девочки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив <i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p>	<p>-</p> <p>12</p> <p>12</p> <p>-</p> <p>36</p>	<p>ОК1-ОК04, ОК8</p>
<p><b>Раздел 3. Баскетбол</b> <i>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</i></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места <b>В том числе, практических занятий</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе</p>	<p>10</p> <p>10</p>	<p>ОК1-ОК04, ОК8</p>
<p><i>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</i></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i> Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». <b>В том числе, практических занятий</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок</p>	<p>10</p> <p>10</p>	<p>ОК1-ОК04, ОК8</p>
<p><i>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.</i></p>	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i> <i>Содержание учебного материала</i> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре <b>В том числе, практических занятий</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу</p>	<p>-</p> <p>8</p> <p>8</p>	<p>ОК1-ОК04, ОК8</p>

<i>правила баскетбола</i>	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
<b>Тема 3.4.</b> <i>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</i>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника владения баскетбольным мячом <i>В том числе, практических занятий</i> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	8  8	<b>ОК1-ОК04,</b> <b>ОК8</b>
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек,</b> <i>технике верхней и нижней передач двумя руками</i>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками <i>В том числе, практических занятий</i> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	10  12	<b>ОК1-ОК04,</b> <b>ОК8</b>
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника нижней подачи и приёма после неё <i>В том числе, практических занятий</i> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	-  10  10	<b>ОК1-ОК04,</b> <b>ОК8</b>
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника прямого нападающего удара <i>В том числе, практических занятий</i> Отработка техники прямого нападающего удара	8	<b>ОК1-ОК04,</b> <b>ОК8</b>
<b>Тема 4.4</b> <i>Совершенствование техники владения волейбольным</i>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника прямого нападающего удара <i>В том числе, практических занятий</i> Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием	8  8	<b>ОК1-ОК04,</b> <b>ОК8</b>

мячом	контрольных нормативов; подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Самостоятельная работа обучающихся Содержание учебного материала Техника коррекции фигуры В том числе, практических занятий Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций Самостоятельная работа обучающихся	- 11 - 11 - 34	OK1-OK04, OK8
Раздел 6. Лыжная подготовка Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Лыжная подготовка В том числе, практических занятий Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. Самостоятельная работа обучающихся	34 34 8	OK1-OK04, OK8
Всего:	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2 171	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжные базы с лыжохранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

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 реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Печатные издания**

###### **Основные источники:**

1. Решетников Н.В. Физическая культура. 0 М., «Академия», 2017г. (176с.)
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., «Академия» 2015
3. Виленский М.Я. В44 Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2015. — 216 с. — (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-04313-4; УДК 796(075.32)

###### **Дополнительные источники:**

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012

###### **Электронные издания (электронные ресурсы)**



1. Физическая культура: учебник для студ. учрежд. средн. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погдаев. - 14-е изд., испр. - М.: ОИЦ «Академия», 2014. – 176 с. (эл.ресурс).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы. Составить план действия. Определить необходимые ресурсы. Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах. Реализовать составленный план. Оценивать результат и последствия своих действий.	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить. Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте.
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Организовывать работу коллектива и команды. Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психологию коллектива. Психологию личности. Основы проектной деятельности.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	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).	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.