

**Министерство образования Нижегородской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Областной многопрофильный техникум»**

**Рабочая программа  
учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания**

**Вознесенское  
2016г.**

СОГЛАСОВАНО

Методической комиссией преподавателей ООД

Протокол № 1

От «26» 08 2016г.

Председатель [подпись] /Г.И.Куванова/

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ Областной  
многопрофильный техникум

[подпись] Н.И.Курицын

«26» 08 2016г.



Разработчик:

Куткин Андрей Николаевич, руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры ГБПОУ Областной многопрофильный техникум, первая квалификационная категория

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | стр. |
|--|------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                      | 4    |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 5    |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ           | 11   |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12   |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общественном, профессиональном и социальном развитии человека

- основы здорового образа жизни.

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному направлению подготовки:**

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 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часа;

самостоятельной работы обучающегося 162 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                     | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <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  | 162                |
| контрольные работы  | -                  |
| курсовая работа (проект)                                      | -                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>            | <b>162</b>         |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| 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                |
|  | 2 курс  |   |             |                  |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                       |   |   | <b>12</b>   |                  |
| <b>Тема 1.<br/>Низкий старт</b>                        | 1   | Техника безопасности по легкой атлетике. Вводный инструктаж   | 2           | 1,2              |
|  | 2   | Учить технике правильной постановке рук на асфальте<br>Учить технике стартового разгона   | 2           | 1,2              |
|  | 3   | Учить технике правильной постановке рук на асфальте<br>Учить технике выноса бедра   | 2           | 1,2              |
|  | 4   | ПУ. учить технике правильной постановке рук на асфальте<br>ПУ. учить технике стартового разгона   | 2           | 1,2              |
|  | 5   | Бег 30 и 100м, кроссовый бег  | 2           | 1,2              |
|  |   | Прыжки в длину с места, ОФП   | 2           | 1,2              |
|  |   | Самостоятельная работа обучающихся (бег на короткие дистанции, техника низкого старта, прыжки в длину)  | 12          | 3                |
| <b>Раздел 2. Волейбол</b>                              |   |   | <b>8</b>    |                  |
| <b>Тема 1.<br/>Прием и передача двумя руками снизу</b> | 1   | Техника безопасности по спортивным играм  | 2           | 1,2              |
|  | 2   | Учить технике правильной постановке рук и ног при передачи двумя руками<br>Учить технике правильному выходу под мяч при передачи двумя руками снизу           | 2           | 1,2              |
|  | 3   | ПУ учить технике правильной постановке рук и ног при передачи двумя руками<br>ПУ учить технике правильному выходу под мяч при передачи двумя руками снизу     | 2           | 1,2              |
|  | 4   | Закреплять технику правильной постановке рук и ног при передачи двумя руками<br>Закреплять технику правильному выходу под мяч при передачи двумя руками снизу | 2           | 1,2              |
|  |   | Самостоятельная работа обучающихся (передачи мяча двумя руками сверху, снизу)   | 8           | 3                |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                             |   |   | <b>6</b>    |                  |
| <b>Тема 1.<br/>Броски по кольцу</b>                    | 1   | Броски со штрафной линии  | 2           | 1,2              |
|  | 2   | Броски с 6 точек  | 2           | 1,2              |
|  | 3   | Броски со штрафной линии, Зачет   | 2           | 1,2              |
|  |   | Самостоятельная работа обучающихся (броски со штрафной, ведение мяча, с разбега бросок)   | 6           | 3                |
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>                     |   |   | <b>10</b>   |                  |

|  |   |   |           |        |
|--|---|---|-----------|--------|
| <b>Тема 1.<br/>Одновременно<br/>одношажный ход</b>                                 | 1 | Техника безопасности по лыжной подготовки   | 2         | 1,2    |
|  | 2 | У. технике одновременного одношажного хода<br>У. технике переступания                                       | 2         | 1,2    |
|  | 3 | ПУ. технику одновременного одношажного хода<br>ПУ. технику переступания                                     | 2         | 1,2    |
|  |   | Техника попеременно-двухшажного хода, учить технике отталкивания и скольжения                               | 2         | 1,2    |
|  | 4 | Кросс 2 км, эстафетная гонка<br>Самостоятельная работа обучающихся (бег на лыжах 3 км, учить технику ходов) | 2<br>10   | 3<br>3 |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>  |   |   | <b>18</b> |        |
| <b>Тема 1.<br/>Кувырок вперед и<br/>назад</b>                                      | 1 | Техника безопасности по гимнастике  | 2         | 1,2    |
|  | 2 | У. технике постановке рук при кувырке вперед<br>У. технике постановке рук при кувырке назад                 | 2         | 1,2    |
|  | 3 | ПУ. технике постановке рук при кувырке вперед<br>ПУ. технике постановке рук при кувырке назад               | 2         | 1,2    |
|  |   | Самостоятельная работа обучающихся (группировка, стойка на лопатках, перекаты)                              | 6         | 3      |
| <b>Тема 2.<br/>Опорный<br/>прыжок</b>  | 1 | Опорный прыжок, У. технике наскока на коня  | 2         | 1,2    |
|  | 2 | П.У. технику наскока на коня.   | 2         | 1,2    |
|  |   | Самостоятельная работа обучающихся (прыжки в высоту согнув ноги, прыжки в длину)                            | 4         | 1,2    |
| <b>Тема 3.<br/>Акробатические<br/>упражнения,<br/>стойка на голове,<br/>мостик</b> | 1 | У. технике стойке на голове и руках   | 2         | 1,2    |
|  | 2 | ПУ. технике стойке на голове и руках  | 2         | 1,2    |
|  | 3 | З.технику стойка на голове и руках  | 2         | 1,2    |
|  | 4 | Учить технике переворота вперед, мостик   | 2         | 1,2    |
|  |   | Самостоятельная работа обучающихся (перевороты боком, кувырки вперед и назад, растяжка)                     | 8         | 3      |
| <b>Всего:</b>  |   |   | <b>54</b> |        |
| <b>3 курс</b>  |   |   |           |        |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   |   |   | <b>16</b> |        |
| <b>Тема 1.<br/>Низкий старт</b>  | 1 | Учить технике правильной постановке рук на асфальте<br>Учить технике стартового разгона                     | 2         | 1,2    |
|  | 2 | ПУчить технике стартового разгона<br>ПУчить технике правильной постановке рук на асфальте                   | 2         | 1,2    |
|  | 3 | Техника выноса бедра<br>Закреплять технику низкого старта бег 30 и 100м                                     | 2         | 1,2    |
|  |   | Самостоятельная работа занимающихся (бег 30м, 100м, бег с сопротивлением)                                   | 6         | 3      |
| <b>Тема 2.<br/>Эстафетный бег</b>  | 1 | Учить технике стартового разгона<br>Учить технике передачи палочки  | 2         | 1,2    |

|   |   |  |           |     |
|---|---|--|-----------|-----|
|   | 2 | Пучить технике эстафетного бега  | 2         | 1,2 |
|   | 3 | Учить технике финиширования<br>Закреплять технику эстафетного бега   | 2         | 1,2 |
|   | 4 | Прыжки в длину с места. У технике разбега и отталкивания   | 2         | 2   |
|   | 5 | П.У технике разбега и отталкивания   | 2         | 2   |
|   |   | Самостоятельная работа занимающихся (бег по повороту , эстафетный бег)   | 10        | 3   |
| <b>Раздел 2. Волейбол</b>                                       |   |  | <b>10</b> |     |
| <b>Тема 1.<br/>Прием и передача<br/>двумя руками<br/>сверху</b> | 1 | Передача двумя руками сверху   | 2         | 1,2 |
|   | 2 | ПУчить технике правильному выходу под мяч при передачи двумя руками сверху<br>ПУчить технике правильной постановке рук и ног при передачи двумя руками | 2         | 1,2 |
|   | 3 | Учить технике завершающему движению кисти при передачи двумя руками сверху<br>Закреплять технику передачи мяча сверху и снизу                          | 2         | 1,2 |
|   |   | Самостоятельная работа занимающихся (передачи сверху и снизу, сбоку)   | 6         | 3   |
| <b>Тема 3.<br/>Блокирование</b>                                 | 1 | Учить технике выпрыгивания на сетку<br>Учить разбегу на сетку  | 2         | 1,2 |
|   | 2 | Одиночное блокирование, ПУ технике выпрыгивания на сетку   | 2         | 1,2 |
|   |   | Самостоятельная работа занимающихся (прыжки из глубокого приседа, на сетку)  | 4         | 3   |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                      |   |  | <b>12</b> |     |
| <b>Тема 1.<br/>Бросок со<br/>штрафной линии</b>                 | 1 | Учить технике правильному держания мяча<br>Учить технике броска в кольцо   | 2         | 1,2 |
|   | 2 | ПУчить технике броска в кольцо<br>ПУчить технике правильному держания мяча   | 2         | 1,2 |
|   | 3 | Учить технике завершающего движения кисти, закреплять технику броска   | 2         | 1,2 |
|   | 4 | Броски с 3-х очковой линии   | 2         | 2,3 |
|   | 5 | Броски со штрафной линии   | 2         | 1,2 |
|   |   | Самостоятельная работа занимающихся (техника заверш.движения кисти, удары мяча о стену)  | 10        | 3   |
| <b>Тема 2.<br/>Ведение мяча</b>                                 | 1 | Учить технике постановки рук на мяч<br>Учить технике работы рук при отталкивании мяча  | 2         | 1,2 |
|   |   | Самостоятельная работа занимающихся (ведение правой и левой рукой, восьмерка)  | 2         | 3   |
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>                              |   |  | <b>12</b> |     |
| <b>Тема 1.<br/>Попеременный<br/>двухшажный ход</b>              | 1 | Учить технике постановки рук и ног<br>Учить технике скольжения   | 2         | 1,2 |
|   | 2 | ПУчить технике скольжения<br>ПУчить технике постановки рук и ног   | 2         | 1,2 |
|   | 3 | Учить технике отталкивания палками<br>Закреплять технику скольжения  | 2         | 1,2 |
|   |   | Самостоятельная работа занимающихся (отталкивание палками, скольжение)   | 6         | 3   |



|   |   |  |           |          |
|---|---|--|-----------|----------|
| <b>Тема 2.<br/>Одновременный<br/>одношажный ход</b>           | 1 | Учить технике постановки рук и ног<br>Учить технике скольжения   | 2         | 1,2      |
|   | 2 | ПУчить технике скольжения<br>ПУчить технике постановки рук и ног   | 2         | 1,2      |
|   | 3 | Учить технике отталкивания палками, Закреплять технику одношажного хода<br>Самостоятельная работа занимающихся (попеременное отталкивание) | 2<br>6    | 1,2<br>3 |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>                                   |   |  | <b>14</b> |          |
| <b>Тема 1.<br/>Кувырок вперед и<br/>назад</b>                 | 1 | Кувырки вперед и назад   | 2         | 1,2      |
|   | 2 | ПУчить технике группировки при кувырке вперед и назад<br>ПУчить технике постановки рук при кувырке вперед и назад                          | 2         | 1,2      |
|   |   | Самостоятельная работа занимающихся (группировка, кувырки вперед и назад)  | 4         | 3        |
| <b>Тема 2.<br/>Стойка на руках,<br/>Перевороты<br/>бокком</b> | 1 | Учить технике постановки рук при стойке на руках<br>Учить стойке на руках с опорой о стену   | 2         | 1,2      |
|   | 2 | ПУчить стойке на руках с опорой о стену<br>ПУчить технике постановки рук при стойке на руках   | 2         | 1,2      |
|   | 3 | 3. стойку на руках с опорой о стену, технику постановки рук при стойки на руках  | 2         | 1,2      |
|   | 4 | Перевороты бокком, с одной рукой, с двумя  | 2         | 1,2      |
|   | 5 | Зачет  | 2         | 3        |
|   |   | Самостоятельная работа занимающихся (отжимание на руках от стены, пресс 30раз)   | 10        | 3        |
| <b>Всего:</b>   |   |  | <b>64</b> |          |
| <b>4 курс</b>   |   |  |           |          |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                              |   |  | <b>14</b> |          |
| <b>Тема 1.<br/>Эстафетный бег</b>                             | 1 | Вводный инструктаж   | 2         | 1,2      |
|   | 2 | Эстафетный бег   | 2         | 1,2      |
|   | 3 | Пучить технике передачи эстафетной палочки   | 2         | 1,2      |
|   | 4 | Учить технике финиширования  | 2         | 1,2      |
|   |   | Самостоятельная работа занимающихся (бег по повороту, с сопротивлением)  | 8         | 3        |
| <b>Тема 2.<br/>Прыжок в длину с<br/>разбега</b>               | 1 | Прыжок в длину с разбега   | 2         | 1,2      |
|   | 2 | ПУчить технике отталкивания при прыжке в длину с разбега<br>ПУчить технике приземления при прыжке в длину с разбега                        | 2         | 1,2      |
|   | 3 | Учить технике разгона при прыжке в длину с разбега, закреплять технику прыжка в длину  | 2         | 1,2      |
|   |   | Самостоятельная работа занимающихся (выпрыгивание из глубокого приседа, отталкивание от пола с двух ног)                                   | 6         | 3        |
| <b>Раздел 2. Волейбол</b>                                     |   |  | <b>12</b> |          |
| <b>Тема 1.<br/>Нападающий удар</b>                            | 1 | Нападающий удар  | 2         | 1,2      |
|   | 2 | Учить технике приземления при нападающем ударе<br>Учить технике разбега при нападающем ударе   | 2         | 1,2      |

|  |   |   |            |     |
|--|---|---|------------|-----|
|  | 3 | ПУчить технике разбега при нападающем ударе<br>ПУчить технике приземления при нападающем ударе                                  | 2          | 1,2 |
|  | 4 | Техник замаха при нападающем ударе<br>Самостоятельная работа занимающихся (выпрыгивание на сетку, замах рукой, правой и левой_) | 2<br>8     | 3   |
| <b>Тема 2.<br/>Блокирование</b>                    | 1 | Блокирование  | 2          | 1,2 |
|  | 2 | Одиночное блокирование  | 2          | 1,2 |
|  |   | Самостоятельная работа занимающихся (напрыгивание на сетку, приставные шаги)  | 4          | 3   |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                         |   |   | <b>8</b>   |     |
| <b>Тема 2.<br/>Бросок со<br/>штрафной линии</b>    | 1 | Учить технике правильному держания мяча<br>Учить технике броска в кольцо  | 2          | 1,2 |
|  | 2 | ПУчить технике броска в кольцо<br>ПУчить технике правильному держания мяча  | 2          | 1,2 |
|  |   | Самостоятельная работа занимающихся (броски на точность с маленького расстояния)  | 4          | 3   |
| <b>Тема 2.<br/>Ведение мяча</b>                    | 1 | Учить технике постановки рук на мяч<br>Учить технике работы рук при отталкивании мяча   | 2          | 1,2 |
|  | 2 | ПУчить технике работы рук при отталкивании мяча<br>ПУчить технике постановки рук на мяч   | 2          | 1,2 |
|  |   | Самостоятельная работа занимающихся (ведение мяча, восьмерка)   | 4          | 3   |
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>                 |   |   | <b>6</b>   |     |
| <b>Тема 1.<br/>Попеременный<br/>двухшажный ход</b> | 1 | Учить технике постановки рук и ног<br>Учить технике скольжения  | 2          | 1,2 |
|  | 2 | ПУчить технике скольжения<br>ПУчить технике постановки рук и ног  | 2          | 1,2 |
|  | 3 | Учить технике отталкивания палками<br>Закреплять технику скольжения   | 2          | 1,2 |
|  |   | Самостоятельная работа занимающихся( отталкивание попеременно, вынос палы)  | 6          | 3   |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>                        |   |   | <b>4</b>   |     |
| <b>Тема 2.<br/>Стойка на руках</b>                 | 1 | Учить технике постановки рук при стойке на руках<br>Учить стойке на руках с опорой о стену                                      | 2          | 1,2 |
|  | 2 | ПУчить стойке на руках с опорой о стену<br>ПУчить технике постановки рук при стойке на руках                                    | 2          | 1,2 |
|  |   | Самостоятельная работа занимающихся (отжимание на руках от стены, пресс 30раз)  | 4          | 3   |
| <b>Всего:</b>                                      |   |   | <b>44</b>  |     |
| <b>ИТОГО:</b>                                      |   |   | <b>324</b> |     |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала  
Оборудование учебного кабинета:

1. Стенд «Техника безопасности на занятиях»
2. Стенд «Нормативы для обучающихся по физической культуре»

Технические средства обучения:

- инвентарь по физической культуре

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

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

Основная:

1. Физическая культура аб учебник./ Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д 2015. – (Электронный учебник).

Дополнительная:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. – (Электронный учебник).

#### 4. 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.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения,<br>усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения  |
|---|---|
| <i>Умения:</i>  |   |
| использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья  | Компетентностно-ориентированные задания.<br>Экспертная оценка результатов выполнения нормативов.<br>Экспертная оценка в рамках текущего контроля на занятиях.   |
| достижение жизненных и профессиональных целей   |   |
| проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями  |   |
| выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма |   |
| <i>Знания:</i>  |   |
| о роли физической культуры в общественном, профессиональном и социальном развитии человека  | Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения образовательных программ:<br>– тестирование по темам;<br>– самостоятельная работа обучающихся;<br>– написание рефератов и докладов;<br>– работа на практических занятиях |
| основы здорового образа жизни   |   |
| профилактика профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни  |   |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья  |   |