

**Приложение 5.3.19**  
**к ОПОП по ШССЗ специальности**  
**19.02.10 Технология продукции**  
**общественного питания**

**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**  
**2019г.**

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии  
преподавателей ООД

Протокол № 1  
от «14» августа 2019г.

Председатель Г.И. Куванова /Г.И. Куванова/

Разработчик:

Куткин Андрей Николаевич – преподаватель физической культуры ГБПОУ Областной многопрофильный техникум, первая квалификационная категория

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Областной многопрофильный техникум

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 19.02.10 Технология производства 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 учебный 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. Низкий старт</b>	1	Техника безопасности по легкой атлетике. Вводный инструктаж	2	1,2
	2	Учить технике правильной постановке рук на асфальте Учить технике стартового разгона	2	1,2
	3	Учить технике правильной постановке рук на асфальте Учить технике выноса бедра	2	1,2
	4	ПУ. учить технике правильной постановке рук на асфальте 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. 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 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 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 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. 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. Одновременно одношажный ход</b>	1	Техника безопасности по лыжной подготовки	2	1,2
	2	У. технике одновременного одношажного хода У. технике переступания	2	1,2
	3	ПУ. технику одновременного одношажного хода ПУ. технику переступания	2	1,2
		Техника попеременно-двухшажного хода, учить технике отталкивания и скольжения	2	1,2
	4	Кросс 2 км, эстафетная гонка Самостоятельная работа обучающихся (бег на лыжах 3 км, учить технику ходов)	2 10	3 3
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 1. Кувырок вперед и назад</b>	1	Техника безопасности по гимнастике	2	1,2
	2	У. технике постановке рук при кувырке вперед У. технике постановке рук при кувырке назад	2	1,2
	3	ПУ. технике постановке рук при кувырке вперед ПУ. технике постановке рук при кувырке назад	2	1,2
		Самостоятельная работа обучающихся (группировка, стойка на лопатках, перекаты)	6	3
<b>Тема 2. Опорный 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. Акробатические упражнения, стойка на голове, 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. Низкий старт</b>	1	Учить технике правильной постановке рук на асфальте Учить технике стартового разгона	2	1,2
	2	ПУчить технике стартового разгона ПУчить технике правильной постановке рук на асфальте	2	1,2
	3	Техника выноса бедра 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. Эстафетный бег</b>	1	Учить технике стартового разгона Учить технике передачи палочки	2	1,2

	2	Пучить технике эстафетного бега	2	1,2
	3	Учить технике финиширования 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. Прием и передача двумя руками сверху</b>	1	Передача двумя руками сверху	2	1,2
	2	ПУчить технике правильному выходу под мяч при передачи двумя руками сверху 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 Закреплять технику передачи мяча сверху и снизу	2	1,2
		Самостоятельная работа занимающихся (передачи сверху и снизу, сбоку)	6	3
<b>Тема 3. Блокирование</b>	1	Учить технике выпрыгивания на сетку 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. Бросок со штрафной линии</b>	1	Учить технике правильному держания мяча Учить технике броска в кольцо	2	1,2
	2	ПУчить технике броска в кольцо 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. Ведение мяча</b>	1	Учить технике постановки рук на мяч 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. Попеременный двухшажный ход</b>	1	Учить технике постановки рук и ног Учить технике скольжения	2	1,2
	2	ПУчить технике скольжения ПУчить технике постановки рук и ног	2	1,2
	3	Учить технике отталкивания палками Закреплять технику скольжения	2	1,2
		Самостоятельная работа занимающихся (отталкивание палками, скольжение)	6	3



<b>Тема 2. Одновременный одношажный ход</b>	1	Учить технике постановки рук и ног Учить технике скольжения	2	1,2
	2	ПУчить технике скольжения ПУчить технике постановки рук и ног	2	1,2
	3	Учить технике отталкивания палками, Закреплять технику одношажного хода Самостоятельная работа занимающихся (попеременное отталкивание)	2 6	1,2 3
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			<b>14</b>	
<b>Тема 1. Кувырок вперед и назад</b>	1	Кувырки вперед и назад	2	1,2
	2	ПУчить технике группировки при кувырке вперед и назад 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. Стойка на руках, Перевороты бокком</b>	1	Учить технике постановки рук при стойке на руках Учить стойке на руках с опорой о стену	2	1,2
	2	ПУчить стойке на руках с опорой о стену 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. 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. Прыжок в длину с разбега</b>	1	Прыжок в длину с разбега	2	1,2
	2	ПУчить технике отталкивания при прыжке в длину с разбега 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. Нападающий удар</b>	1	Нападающий удар	2	1,2
	2	Учить технике приземления при нападающем ударе Учить технике разбега при нападающем ударе	2	1,2

	3	ПУчить технике разбега при нападающем ударе ПУчить технике приземления при нападающем ударе	2	1,2
	4	Техник замаха при нападающем ударе Самостоятельная работа занимающихся (выпрыгивание на сетку, замах рукой, правой и левой_)	2 8	3
<b>Тема 2. 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. Бросок со штрафной линии</b>	1	Учить технике правильному держания мяча Учить технике броска в кольцо	2	1,2
	2	ПУчить технике броска в кольцо ПУчить технике правильному держания мяча	2	1,2
		Самостоятельная работа занимающихся (броски на точность с маленького расстояния)	4	3
<b>Тема 2. Ведение мяча</b>	1	Учить технике постановки рук на мяч Учить технике работы рук при отталкивании мяча	2	1,2
	2	ПУчить технике работы рук при отталкивании мяча 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. Попеременный двухшажный ход</b>	1	Учить технике постановки рук и ног Учить технике скольжения	2	1,2
	2	ПУчить технике скольжения ПУчить технике постановки рук и ног	2	1,2
	3	Учить технике отталкивания палками 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. Стойка на руках</b>	1	Учить технике постановки рук при стойке на руках Учить стойке на руках с опорой о стену	2	1,2
	2	ПУчить стойке на руках с опорой о стену 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; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Технические средства обучения:

стенд «Техника безопасности на занятиях»

стенд «Нормативы для обучающихся по физической культуре»

- инвентарь по физической культуре

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

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

Основная литература:

1. Физическая культура учебник./ Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д 2015. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358> - (Электронный ресурс).

Дополнительная литература:

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. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358> - (Электронный ресурс).

#### 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения:</i>	
использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья	Компетентностно-ориентированные задания. Экспертная оценка результатов выполнения нормативов. 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:  – тестирование по темам; – самостоятельная работа обучающихся; – написание рефератов и докладов; – 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	