

**Приложение 5.3.4
к ППССЗ по 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
(заочная форма обучения)**

**Вознесенское
2020г.**

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии

преподавателей ООД

Протокол № 1

от «31» Октября 2020г.

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



Разработчик:

Куткин Андрей Николаевич – преподаватель ГБПОУ Областной многопрофильный техникум, высшая 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 среднего профессионального образования 19.02.10 Технология продукции общественного питания

Содержание

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общий гуманитарный социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Цель изучения дисциплины.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

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 учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 324 часов, в том числе:

заочная форма обучения:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа;

самостоятельной работы обучающегося 322 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического и контрольного учебного материала:

- Основы здорового образа жизни студента.
- Физические способности человека.
- Основы физической и спортивной подготовки.
- Спорт в физическом воспитании.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношений к физической культуре;
- Контрольный, (рубежный контроль) определяющий дифференцированный и объективный учёт процесса и результатов учебной деятельности студентов.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
Самостоятельная работа студента (всего)	322
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	
подготовка рефератов	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

Самостоятельная работа для студентов

ФГОС обязывает студентов иметь представление об истории развития физической культуры, основах физической культуры и здорового образа жизни, о достижении жизненных и профессиональных целей, использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья. Основной задачей физической культуры для этой категории студентов является приобретение основ теоретических и методических знаний по предмету с дальнейшим грамотным использованием средств, форм и методов при секционных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Приемами проведения контроля самостоятельной работы студентов являются: собеседование (групповое, индивидуальное, on-line консультирование); проверка индивидуальных заданий; зачет по теме, разделу; тестирование; самоотчеты;

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента могут являться:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями стандартов;
- сформированные компетенции в соответствии с целями и задачами изучения дисциплины.

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Радел 1. Теоретический		1	
Тема 1. «Здоровый образ жизни»		1	
Тема 1.1. Резервы организма. Внешняя среда	Содержание. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Резервы организма. Экология. Общество. Гигиена тела. Наркомания.	1	1
	<p>Самостоятельная работа студента: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>1. Для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. (стр 76-93). -составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями справочниками; ознакомление с нормативными документами; использование компьютерной техники и сети Интернет и др.</p> <p>2.Для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы); -составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы;</p> <p>Тема 1. Здоровый образ жизни. (стр.76-93) Вопросы:</p> <p>1. Дайте определение понятия «здоровье». 2. Что такое здоровый образ жизни? 3. Расскажите о резервах организма. 4. Какие факторы здорового образа жизни вы знаете? Охарактеризуйте их 5. Что такое правильное питание?</p>	62	3

	<p>6. Расскажите о дурных привычках и их воздействия на организм человека. 7. Что такое правильная организация режима труда студента? 8. Какова роль двигательной активности в здоровом образе жизни?</p> <p>- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование); подготовка сообщений к выступлению на семинаре; - подготовка рефератов, докладов, рецензий, обзора литературы и других видов письменной работы; - составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.; - собеседование, деловые ролевые игры, дискуссии;</p> <p>3. Для формирования умений: самостоятельное выполнение заданий на занятиях; - выполнение комплекса упражнений по образцу; - решение ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; - рефлексивный анализ профессиональных умений; - упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере; - выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения) во время учебных и производственных практик.</p>		
	<p>Самостоятельная работа студента: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>1. Для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиеви́ч, Г.И.Погадаев Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. (стр 96-122). - составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями справочниками; ознакомление с нормативными документами; использование компьютерной техники и сети Интернет и др.</p> <p>2. Для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы); - составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы;</p> <p>Тема 1. Физические способности человека.(стр.96-100) Вопросы:</p>	128	

Перечислите основные физические способности (качества).
Что такое абсолютная и относительная сила? Назовите методы развития силы.
Что такое выносливость? Как она связана с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами? Расскажите о методике развития силы.
Что такое быстрота? Какие методы её развития вы знаете? От каких показателей зависит скорость пробега на дистанции 100м.?
Что такое гибкость? Расскажите о методике её развития.
Дайте определение ловкости. В каких видах спорта она проявляется больше всего?

Тема 2. Основы физической и спортивной подготовки.(стр.102-122)

Вопросы:

Как оценивается ваша физическая подготовленность по тестам программы?

Какие физические качества у вас развиты недостаточно? Как вы спланируете работу по ликвидации этого недостатка?

Как изменились у вас рост и масса тела за 1 год (2года)?

В связи с изменением роста и массы тела как изменились у вас абсолютная и относительная сила?

Проанализируйте состояние врачебного контроля в вашем колледже.

- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование);
подготовка сообщений к выступлению на семинаре; ;

- подготовка рефератов, докладов, рецензий, обзора литературы и других видов письменной работы;

-составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

-собеседование, деловые ролевые игры, дискуссии;

3. Для формирования умений: самостоятельное выполнение заданий на занятиях;

-выполнение комплекса упражнений по образцу;

- решение ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;

- рефлексивный анализ профессиональных умений;

-упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере;

- выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения) во время учебных и производственных практик.

	<p>Самостоятельная работа студента: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>1. Для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиеви́ч, Г.И.Погадаев Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. (стр 127-130; 144-148). -составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями справочниками; ознакомление с нормативными документами; использование компьютерной техники и сети Интернет и др.</p> <p>2.Для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы); -составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы;</p> <p>Тема1. Спорт в физическом воспитании студентов. (стр. 127-130;). Вопросы: Каких выдающихся спортсменов- студентов вы знаете? Что такое Единая Всероссийская спортивная классификация? Что лежит в основе выбора вида спорта для регулярных занятий? Назовите виды спорта, развивающие силу, выносливость, ловкость.</p> <p>Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (стр. 144-148). Вопросы: Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка? Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии? Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию качеств, важных в вашей профессии? Составьте профиограмму вашей профессии.</p> <p>- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование); подготовка сообщений к выступлению на семинаре; ; - подготовка рефератов, докладов, рецензий, обзора литературы и других видов письменной работы; -составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др. ; -собеседование, деловые ролевые игры, дискуссии;</p>	134	
--	--	-----	--

	<p>3. Для формирования умений: самостоятельное выполнение заданий на занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнение комплекса упражнений по образцу; - решение ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; - рефлексивный анализ профессиональных умений; -упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере; - выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения) во время учебных и производственных практик. 		
	Дифференцированный зачет	1	3
Всего		324	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ 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. 2018. – 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, 2017. - 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.
<i>Знания:</i>	
– о роли физической культуры в общественном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	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

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Результаты обучения (развитие общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Шифр	Наименование	
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Выполнение практических и индивидуальных заданий, их анализ, оценка и самооценка.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных условиях и нести за них ответственность.	Составление личного плана самостоятельных физических упражнений. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача

		контрольных нормативов и нормативов ГТО.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Взаимодействие в групповых и командных занятиях. Наблюдение за оценкой командного взаимодействия и ролей участников на занятиях.