

**Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение

«Спасский агропромышленный техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

\_\_\_\_\_  
Н.В.Подлесова

«\_\_» «\_\_\_\_» 2020\_г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05. Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальностям

**19.02.10. Технология продукции общественного питания**

Спасское 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

### **19.02.10. Технология продукции общественного питания**

Организация-разработчик: ГБПОУ « Спасский агропромышленный техникум»

Разработчики:

Прокудин В. Л. , преподаватель физической культуры

Таранов А. Е. , руководитель физического воспитания

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям

### 19.02.10. Технология продукции общественного питания,

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

общеобразовательный 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 общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

### Освоение программы учебной дисциплины способствует формированию общих компетенций:

- ОК 1.** Понимать сущность и значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2.** Организовать собственную деятельность определять 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 4.** Осуществлять поиск и использование информации необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач профессионального и личностного развития.
- ОК 5.** Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
- ОК 6.** Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7.** Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

- ОК 8.** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9.** Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

## **1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 1 курс 176 ч, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;  
 самостоятельной 59 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) 1 курс</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
Легкая атлетика	40
Баскетбол	18
Волейбол	18
Гимнастика	14
Лыжная подготовка	20
Контрольный раздел	5
Теория	2
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>59</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</i>	

### 2.2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	40	3
	Метание гранаты с разбега	4	
	Бег 100 метров	4	
	Бег 2000-3000 метров	4	
	Челночный бег	4	
	Прыжки с места	4	
	Прыжок в длину сп. Согнув ноги	4	
	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	4	
	Бег 800 метров	4	
	Бег 400 метров	4	
	Бег 200 метров	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	10	
	Бег 1000 метров	3	
	Переменный бег	2	
Кроссовый бег	3		
Повторный бег	2		
<b>Тема 2. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	18	3
	Стойки и перемещения	2	
	Ловля и передача одной и двумя с отскоком от пола в движении	2	
	Восьмерка	2	
	Ведение с сопротивлением	2	
	Броски с различных расстояний	2	
	Штрафной бросок двумя сверху	2	



	Учебная игра	2	
	Броски в движении после передачи	2	
	Быстрый прорыв с сопротивлением	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	10	
	Организация и проведение соревнований	2	
	Упражнения на ловкость	2	
	Упражнения на координацию	2	
	Упражнения на согласованность движения	2	
	Упражнения на скорость и силовые способности	2	
<b>Тема 3. Волейбол</b>	Содержание учебного материала	18	
	Передача мяча сверху снизу над собой	2	3
	Передача мяча сверху снизу в движении	2	
	Подача на точность	2	
	Блокирование	2	
	Нападающий удар	2	
	Учебная игра	2	
	Прием подачи	2	
	Верхняя прямая подача	2	
	Передача мяча сверху снизу у сетки	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	10	
	Организация и проведение соревнований	2	
	Сочетание стоек перемещения	2	
Выбор места при приеме подачи	2		
Упражнение на ловкость	2		
Упражнения на координацию	2		

<b>Тема 4. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала		
	<b>ДЕВУШКИ</b>	2	3
	Опорный прыжок, согнув ноги козёл в ширину высота 115-120см.	2	
	Лазанье по канату в три приема	2	
	Круговая тренировка	2	
	Повороты в движении	2	
	Кувырки вперед назад	2	
	Длинный кувырок	2	
	Комбинация из разученных элементов	2	
	<b>ЮНОШИ</b>	2	
	Опорный прыжок ноги врозь(конь в длину) высота 120-125 см	2	
	Лазанье по канату без помощи ног	2	
	Круговая тренировка	2	
	Длинный кувырок через препятствие высотой 105 см	2	
	Кувырок назад прогнувшись	2	
	Комбинация из разученных элементов	2	
	Подтягивание в вися		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	10	
	Упражнения на пресс	4	
	Подтягивание	2	
	Упражнения на гибкость	2	
	Упражнения на координацию	2	
		20	

<b>Тема 5. Лыжная подготовка</b>	Содержание учебного материала	2	
	Правила разминки. Особенности личной гигиены	4	3
	Одновременные и переменные лыжные ходы	2	
	Коньковый ход	2	
	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	
	Спуски, торможения, повороты	2	
	Прохождение дистанции без времени и на время (5. 8Л0 км)	4	
	Переход с одновременных на попеременные	2	
	Эстафета		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	10	
Применение одновременных и попеременных ходов на дистанциях	5		
Дистанции 3000 м. (девушки)	5		
Дистанции 5000 м. (юноши)	5		
<b>Тема 6. Теоретическая подготовка</b>	Содержание учебного материала	2	
	Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой	1	3
	Средства и метода достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия	1	
	Общие требования безопасности при проведении занятий по физической культуре		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	9	
	Самоконтроль на занятиях физической культурой	2	
	Закаливание	2	
Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике и лыжным гонкам	3		
Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм	2		
<i>Зачет и Дифференцированный зачет</i>	<b>5</b>		
<b>Всего:</b>	<b>176</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спорт. площадки;

##### *Оборудование учебного кабинета:*

Мячи волейбольные, баскетбольные; сетка волейбольная; щиты, кольца баскетбольные; гранаты для метания; стойки для прыжков в высоту; яма для прыжков в длину; беговая дорожка; маты гимнастические; лыжные комплекты; перекладина навесная; брусья навесные; стенка гимнастическая; скамейки гимнастические; бревно гимнастическое; «козел», «конь» гимнастические; мостик гимнастический; ворота футбольные; Технические средства обучения: табло электронное

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

1. **Официальный сайт** Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура. М.: Издательский центр «Академия», 2017

##### **Дополнительные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3 изд. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб.пособие. — Москва, 2019.- 259 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 234с
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И.

Физическая культура [Текст] : учебник / - 15 изд.,стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2018. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

6. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
7. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
8. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
9. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
10. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

### **3.3. Требования к реализации образовательного процесса**

Для реализации компетентностного подхода в образовательный процесс включаются активные формы проведения занятий с применением электронных образовательных ресурсов, деловых и ролевых игр, индивидуальных и групповых проектов, анализа производственных ситуаций, групповых дискуссий и т.п. в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся. Обучающимся оказывается консультативная помощь.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется посредством текущего контроля знаний и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится на любом из видов учебных занятий. Его результаты учитываются в промежуточной аттестации. Итоговая аттестация проводится по окончании изучения дисциплины в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении:  -устные ответы;  -защита рефератов
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;		Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении:  - практических занятий
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;		Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении:  - практических занятий;  - самостоятельных занятий
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;		Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении:  - практических занятий;  - самостоятельных занятий
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;		Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении:

		- самостоятельных занятий
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;		Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении:  - практических занятий
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;		Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении:  - самостоятельных занятий
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;		Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении:  - практических занятий;  - самостоятельных занятий  Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета