

Министерство образования и науки Республики Татарстан
государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Нурлатский аграрный техникум»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ТО

Т.Н. Т.Н.Таймуллина

«10» 06 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «НАТ»

А.А.Граф

«17» 06 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«ОГСЭ.04 Физическая культура»

для специальности

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Рассмотрена на заседании
предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 8

от « 8 » 06 2022 г.

Председатель ПЦК Вагапова З.М.

Вагапова З.М.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нурлатский аграрный техникум»

Разработчик: Григорьев Анатолий Александрович, преподаватель общеобразовательных дисциплин.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5-10
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

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 специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

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

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2,3,6	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	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

Личностных результатов программы воспитания:

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	344
Объем образовательной программы	284
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	280
Самостоятельная работа	60
Промежуточная аттестация проводится в форме зачет и дифзачета	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть		2	
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры	Содержание учебного материала	2	
	1 Методы контроля и самоконтроля за интенсивностью физической нагрузки	2	1
Раздел 2. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка		44	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	24	
	Практические занятия	24	
	1. Оценка физического состояния.	2	
	2. Определение физической работоспособности (степ-тест).	2	
	3. Выполнение упражнений на развитие быстроты.	2	
	4. Выполнение упражнений на развитие выносливости.	2	
	5. Выполнение упражнений на развитие силы.	2	
	6. Выполнение упражнений на развитие гибкости.	2	
	7. Выполнение упражнений на развитие ловкости.	2	
	8. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	2	
	10. Самоконтроль занимающихся ФУ и спортом.	2	
	11. Текущий контроль за состоянием ОФП, специальной физической подготовки (СФП), технической подготовленностью	2	
	12. Контрольное тестирование по ОФП.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
Реферат на тему: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	2		
Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.	2		
Комплексы упражнений для развития гибкости, комплексы упражнений для развития быстроты, Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	2		

Тема 2.2. Профессионально- прикладная подготовка	Содержание учебного материала	20
	Практические занятия	20
	13. Выполнение упражнений на развитие координации движений.	2
	14. Выполнение упражнений на укрепление вестибулярного аппарата.	2
	15. Выполнение упражнений на развитие реакции на условный сигнал.	2
	16. Проведение спортивных игр профессиональной направленности.	2
	17. Работа с позвоночником — путь к оздоровлению всего организма	2
	18. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2
	19. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2
	20. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.	2
	21. Методы оценки уровня здоровья.	2
	22. Методы регулирования психоэмоционального состояния.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	6
	Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.	2
	Нарушение опорно-двигательного аппарата и ее коррекция средствами физической культуры.	2
Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.	2	
Раздел 3 Гимнастика	48	
Тема 3.1. Акробатика	Содержание учебного материала	20
	Практические занятия	20
	23. Выполнение упражнений на группировки перекатов. Выполнение мостика.	2
	24. Выполнение кувырков вперед и назад.	2
	25. Выполнение переворотов боком и рандата.	2
	26. Выполнение стойки на голове, лопатках, руках.	2
	27. Выполнение седа углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (девушки)	2
	28. Выполнение комбинаций из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	2
	29. Выполнение переворота боком (юноши)	2
	30. Выполнение стойки на руках с помощью (юноши)	2
	31. Выполнение длинного кувырка через препятствие на высоте до 90 см (юноши)	2
	32. Выполнение комбинаций из освоенных элементов (юноши и девушки)	2
	Самостоятельная работа обучающихся	4
	Составить комплекс акробатических упражнений	2

	Составление кроссворда по теме «Акробатика»	2
Тема 3.2. Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала	22
	Практические занятия	22
	33. Выполнение упражнений у гимнастической стенки (висы и упоры)	2
	34. Выполнение упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)	2
	35. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2
	36. Выполнение опорных прыжков. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2
	37. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2
	38. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	2
	39. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	2
	40. Комбинации упражнений с обручами, скакалками (девушки); с гирями, штангой (юноши)	2
	41. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)	2
	42. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь (девушки)	2
	43. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись-вис прогнувшись сзади (юноши)	2
	Самостоятельная работа обучающихся	4
	Составление программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.	2
Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	2	
Тема 3.3 Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	6
	Практические занятия	6
	44. Применение классических методов дыхания при выполнении движений	2
	45. Применение современной методики дыхательной гимнастики Стрельниковой	2
	46. Применение современной методики дыхательной гимнастики Бутейко	2
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	Подготовка доклада на тему «Дыхательная гимнастика как основа здорового образа жизни»	2

Раздел 4. Лыжная подготовка		48	
Тема 4.1. Классический ход	Содержание учебного материала	24	
	Практические занятия	24	
	47. Ознакомление с техникой безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря и оборудования.		
	48. Выполнение попеременного двухшажного хода.	2	
	49. Выполнение одновременного одношажного хода.	2	
	50. Выполнение подъема ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой».	2	
	51. Выполнение спуска в различных стойках.	2	
	51. Выполнение перехода с одновременного на попеременный ход.	2	
	53. Выполнение упражнений на повороты переступанием, рулением.	2	
	54. Техника поворота «переступанием», «плугом».	2	
	55. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	2	
	56. Совершенствование техники спуска и подъема на учебном склоне.	2	
	57. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	2	
	58. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
Подготовить реферат на тему: «Лыжный спорт: перспективы развития».	4		
Длительные лыжные прогулки.	2		
Тема 4.2. Коньковый ход	Содержание учебного материала	24	
	Практические занятия	24	
	59. Выполнение упражнений на использование полуконькового хода.	2	
	60. Выполнение упражнений на применение попеременного конькового хода без палок.	2	
	61. Выполнение упражнений на использование одновременного двухшажного конькового хода.	2	
	62. Выполнение упражнений на применение одновременного одношажного хода.	2	
	63. Выполнение упражнений на использование подъема двухшажным коньковым ходом.	2	
	64. Выполнение упражнений на использование подъема одношажным коньковым ходом.	2	
	65. Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.	2	
	66. Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуюлочкой, лесенкой.	2	

	67. Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	2
	68. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2
	69. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.	
	70. Лыжная подготовка - сдача контрольных нормативов.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	8
	Подготовить доклад на тему: «Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями».	4
	Реферат на тему: «Классификация лыжных ходов».	4
Раздел 5. Спортивные игры		84
Тема 5.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	42
	Практические занятия	42
	71. Выполнение упражнений с применением стоек и перемещений.	2
	72. Выполнение упражнений на ловлю и передачу мяча.	2
	73. Выполнение упражнений на ведение мяча.	2
	74. Выполнение остановок после ведения и ловли в прыжке.	2
	75. Выполнение поворотов после остановки.	2
	76. Выполнение бросков двумя руками от груди.	2
	77. Выполнение бросков одной рукой от плеча.	2
	78. Выполнение бросков одной рукой сверху.	2
	79. Выполнение бросков после ведения на два шага.	2
	80. Выполнение бросков в прыжке, с поворотом.	2
	81. Выполнение упражнений с применением техники и тактики защиты.	2
	82. Выполнение упражнений на вырывание и выбивание мяча.	2
	83. Выполнение упражнений на накрывание, перехват.	2
	84. Выполнение упражнений на наведение защитника на игрока, заслон.	2
	85. Выполнение упражнений с применением техники и тактики нападения.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	6
	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	4

	Ответы на тестовые задания по разделу «Баскетбол».	2
Тема 5.2 Волейбол	Содержание учебного материала	42
	Практические занятия	42
	86. Выполнение упражнений с применением стоек и перемещений.	2
	87. Выполнение упражнений с использованием нижней прямой подачи.	2
	88. Выполнение упражнений с применением верхней прямой подачи.	2
	89. Выполнение упражнений с использованием верхней передачи мяча.	2
	90. Выполнение упражнений с применением нижней передачи мяча.	2
	91. Выполнение упражнений с использованием чередования передач.	2
	92. Выполнение упражнений с применением техники и тактики защиты.	2
	93. Выполнение упражнений с использованием одиночного блокирования.	2
	94. Выполнение упражнений с использованием одиночного блокирования.	2
	95. Выполнение упражнений с использованием защиты «углом вперед».	2
	96. Выполнение упражнений с использованием защиты «углом назад»	2
	97. Выполнение упражнений с применением техники и тактики нападения.	2
	98. Выполнение упражнений с использованием прямого нападающего удара.	2
	99. Выполнение бокового нападающего удара.	2
	100. Выполнение упражнений с использованием быстрой атаки.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	6
Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	4	
Ответы на тестовые задания по разделу «Волейбол».	2	
Тема 5.3 Мини-футбол	Содержание учебного материала	24
	Практические занятия	24
	101. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2
	102. Ведение мяча «змейкой»	2
	103. Техника передачи мяча внутренней стороной стопы	2
	104. Техника передачи мяча внешней стороной стопы.	2
	105. Техника передачи мяча подъемом стопы.	2
	106. Удары по воротам (пенальти) с 9-ти метров верхом (попадания)	2
	107. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.	2

	108. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	2
	109. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2
	110. Выполнение упражнений с передачей мячей.	2
	111. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2
	112. Мини-футбол - сдача контрольных нормативов	2
	Самостоятельная работа обучающихся	6
	Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игры » (по мини-футболу)	4
	Ответы на тестовые задания по разделу «Мини-футбол».	2
Раздел 6. Легкая атлетика.		56
Тема 6.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	56
	Практические занятия	56
	113. Общая физическая подготовка. Техника безопасности на занятии легкой атлетикой. Техника беговых упражнений.	2
	114. Выполнение пробеганий с применением техники бега на короткие дистанции.	2
	115. Совершенствование техники бега на дистанции 30м, контрольный норматив	2
	116. Совершенствование техники бега на дистанции 60м, контрольный норматив	2
	117. Выполнение пробеганий с применением техники бега на средние дистанции.	2
	118. Выполнение пробеганий с применением тактики бега на длинные дистанции.	2
	119. Выполнение у пробеганий с применением техники финиша в спринтерском беге.	2
	120. Выполнение высокого и низкого старта, финиширования	2
	121. Выполнение ОРУ в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2
	122. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2
	113. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	2
	124. Выполнение контрольного норматива: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши.	2
	125. Выполнение упражнений с использованием эстафетного бега. Выполнение приема и передачи эстафеты.	2
	126. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	2
	127. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.	2
	128. Выполнение разбега перед прыжком в высоту.	2

	129. Выполнение упражнений на приземление после прыжка в высоту.	2	
	130. Выполнение прыжка в высоту способом перешагивания.	2	
	131. Выполнение прыжка в высоту способом «Фосбюри- Флоп».	2	
	132. Выполнение разбега перед прыжком в длину.	2	
	133. Выполнение упражнений на приземление после прыжка в длину.	2	
	134. Выполнение прыжка в длину «согнув ноги».	2	
	135. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега способом «согнув ноги»	2	
	136. Выполнение разбега и «скрестного шага» перед метанием.	2	
	137. Выполнение метания гранаты с короткого разбега в цель.	2	
	138. Выполнение метания гранаты с разбега на дальность.	2	
	139. Техника выполнения прыжков в длину с места.	2	
	140. Легкая атлетика- сдача контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество».	4	
	Ответы на тестовые задания по разделу «Легкая атлетика».	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего:	344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием: 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,); оборудование для занятий (например, скакалки,), 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. Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.);

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 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебное пособие для ССУЗов \ И.С. Барчуков-М: ЮНИТА-ДАНА, 2014г.
2. Виленский М.Я., Физическая культура студента \ М.Я. Виленский А.И., Зайцев В.И., Ильинич В.И.- М: Гайдарики, 2014г.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев// Серия «Учебники, учебные пособия» - Ростов на Дону: Феникс, 2015г.

Дополнительные источники:

1. Любимова Г.И. Оздоровительная аэробика. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс) для студентов ОДО I-III курсов / Г.И. Любимова-Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2017г.
2. Манжелей И.В. Материалы для проведения мониторинга качества физического воспитания студентов/ И.В. Манжелей, Е.А. Симонова – Тюмень: издательство « Вектор Бук»
3. Манжелей И. В. Самостоятельная работа студентов по дисциплине « Физическая культура» (учебно- методическое пособие) / И.В. Манжелей, А.Г. Молодкин_ Тюмень: Издательство « Вектор – Бук», 2004г.
4. Матвеев А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы / А.П. Матвеев- М: ВЛАДОС-ПРЕСС. 2009г.
5. Решетников Н. В. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Решетников Н.В., Ю.Л. Кислицин- М: Академия, 2016г.

Интернет-ресурсы:

1. www.consultant-so.ru
2. www.window.edu.ru
3. www.fizkult-ura.ru
4. www.fismag.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения</p>	<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>
Умения:		
<p>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 специальности</p>	<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>

5. Учебные нормативы по Физической культуре для Юношей

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень физического развития		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м. (с)	5,1	4,7	4,3
2.	Бег 100 м. (с)	15,0	14,5	14,2
3.	Кросс 3000 м. (мин)	15,30	14,0	13,0
4.	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,1	7,5	7,2
5.	Прыжки в длину с места (см)	190	220	240
6.	Прыжки в длину с разбега (см)	420	440	460
7.	Прыжок в высоту с разбега (см)	115	120	130
8.	Прыжки со скакалкой (раз/мин)	120	140	150
9.	Метание гранаты 700 гр. (м)	30	35	38
10.	Лыжные гонки на 3 км. (мин)	17.00	16.00	15.00
11.	Лыжные гонки на 5 км. (мин)	29.00	27.00	25.00
12.	Верхняя прямая подача мяча (10 подач)	5	7	9
13.	Нападающий удар	техника		
14.	Отжимание лежа в упоре (раз)	30	35	45
15.	Наклон вперед с положения сидя (см)	5	12	15
16.	Подъем туловища лежа на спине (раз)	30	40	50
17.	Штрафные броски мяча в кольцо (10 бросков)	4	5	6
18.	Передача мяча в тройках в движении	техника		
19.	Подтягивание	5	10	12

Прошито, пронумеровано, скреплено печатью
листов
18
Сердстартъ учебнои
части _____ Г.А.Мухтаров



