

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Альметьевский торгово-экономический техникум»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ «АТЭТ»  
З.Г. Мустафина  
2020г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1565.

Организация-разработчик: ГАПОУ «АТЭТ»

Рабочая программа ОГСЭ.04 Физическая культура рассмотрена и одобрена на заседании ЦК общеобразовательных дисциплин

от «04» 06 2010г. Протокол №6

Председатель ЦК общеобразовательных дисциплин  А.А. Васильева

Рабочая программа ОГСЭ.04 Физическая культура рассмотрена и одобрена на заседании Методического совета

от «11» 06 2010г. Протокол № 6

Председатель Методического совета  Р. Х. Гарраева

Рабочая программа ОГСЭ.04 Физическая культура рассмотрена и принята Педагогическим советом

от «18» 08 2010г. Протокол № 1

## ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций.

### 1.1.1. Перечень Общих компетенции

Код	Наименование результата обучения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

1.2.1 Результаты освоения дисциплины «Физическая культура» направлены на формирование общих компетенций

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни</li><li>- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>- средства профилактики перенапряжения.</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	164
<b>В т.ч. в форме практической подготовки</b>	120
в том числе:	
теоретическое обучение	40
практические занятия	120
Самостоятельная работа	4
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета дифференцированного зачета</b>	12

## 2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p>	2	ОК 08
Тема 1.2. Здоровый образ жизни.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b></p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их.</p>	10	ОК 08
	<p><b>Тематика практических занятий:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</li> <li>- Выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>- Выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>- Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>- Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> </ul>		ОК 08

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>- Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>- Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>- Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</li> <li>- Производственная гимнастика.</li> </ul>		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		120	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 08
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		
	<b>Тематика практических занятий</b>	24	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Техника бега.</li> <li>2. Бег на короткие дистанции. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> </ul> </li> <li>3. Бег на средние дистанции.</li> <li>4. Бег на длинные дистанции.</li> <li>5. Бег по прямой и виражу.</li> <li>6. Бег по пересечённой местности.</li> <li>7. Эстафетный бег.</li> <li>8. Техника спортивной ходьбы.</li> <li>9. Прыжки в длину.</li> <li>10. Прыжки с места. Челночный бег.</li> <li>11. Прыжки в длину.</li> <li>12. Самостоятельная работа.</li> </ol>		

	13.Контрольное занятие.		
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	-	
	<b>Тематика практических занятий</b>	10	ОК 08
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.		
Тема 2.3. Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 08
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми; -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми; -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми; -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.		
	<b>Тематика практических занятий</b>	48	ОК 08
	<b>Баскетбол.</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча.2. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Двусторонняя игра. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Двусторонняя игра. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Групповые и командные	22	



	<p>действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе.</p> <p><b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Учебная игра. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.</p>	26	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		30	ОК 08
Тема 3.1. Аэробика (девушки)	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики;</li> <li>- воспитание координации движений в процессе занятия;</li> <li>- выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности;</li> <li>- самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</li> </ul>	10	
	<b>Тематика практических занятий</b>		
	<p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития</p>		

	гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		
Тема 3.2. Атлетическая гимнастика (юноши)	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08
	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.		
	Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп.	2	
	<b>Тематика практических занятий</b>	10	ОК 08
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		20	
	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08
	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: - воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;		

	<p>- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;  - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;  - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.  Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p> <p><b>Лыжная подготовка</b> (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).  <b>Кроссовая подготовка.</b>  Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p>	18	
	<p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p>		
<p><b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b></p>			
<p>Тема 5.1.  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	8	ОК 08

	<b>Тематика практических занятий</b>	10	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Разработка комплекса упражнений производственной гимнастики. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	
<b>Раздел 6. Контрольные нормативы</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	6	
	1. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Сдача контрольного норматива. Подтягивание. Челночный бег 10*10</b>		
	2. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Поднимания туловища за 30 с. Прыжки на скалке за 2 мин.</b>		
	3. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Наклоны вперед сидя на полу. Бег 1000 м.</b>		
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированный зачет</b>		12	
<b>Всего:</b>		164	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### **Спортивный зал**

Рабочее место преподавателя

В/Тренажер 680

Подставка для гантелей Parabody

Пресс-скамья ProteusPb 2380

Силовой тренажер Weider 214

Скамья для прессы BodySoldW

Стойка для дисков ParabodyТрениров

Тренажер Torneo-Athletic

Электрическая беговая дорожка TorneoLinia

Электрический эргометрReebokRe2

Мяч волейбольный «Gala»

Мяч волейбольный

Мяч футбольный «Selekt»

Мяч баскетбольный

Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический

Гимнастические коврики

Гимнастическая стенка

Гимнастические маты

Мяч гимнастический

Фитнес бол

Мишень для дартс

Лыжи

Лыжные палки

Сетка волейбольная

Теннисный стол

Гимнастические палки

Секундомеры

Шапочки для плавания

Гимнастические обручи

Ракетки для бадминтона

Скакалки

Баскетбольная форма

Волейбольная форма

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы.

#### **3.2.1. Основные печатные издания:**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Т. ф.к. (СПО) учебник М.: КИО рус. 2021.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2020.
3. Бароненко В.А., Здоровье и физическая культура студента: Москва, ИНФРА-М., Учеб. пос., 2018г.

#### **3.2.2. Основные электронные издания:**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО). Учебник.-М.: КноРус,2019. (электронное издание).
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие - М.: ИНФРА-М, 2019. - 336 с. (электронное издание).
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник.-М.: КноРус,2019. (электронное издание).
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <https://www.minsport.gov.ru/>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <https://www.mos.ru/moskomsport/>

#### **3.2.3. Дополнительные источники:**

1. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2019.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. Москва. 2019.  
Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2020.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2018.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. Москва. 2019.
6. Валенский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО). Учебник-М:КиноРус, 2019- 231 с.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник-М:Кино-Рус, 2019 – 260 с.
8. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Общие компетенции (ОК)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	4
<b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 08	Наблюдение за выполнением практических заданий.
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	ОК 08	Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы, написание реферата.
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	ОК 08	Выполнение практических заданий. Участие в соревнованиях, походах.
<b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ОК 08	Выполнение практических заданий. Участие в соревнованиях, походах.
основы здорового образа жизни	ОК 08	Проверка ведения дневника самоконтроля.
условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;	ОК 08	Выполнение практических заданий.
средства профилактики перенапряжения.	ОК 08	Выполнение практических заданий. Выполнение нормативов «ГТО»