

Приложение 2.1 к ООП СПО по специальности
43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский колледж агротехнологий и управления»



**Рабочая программа дисциплины
«ОГСЭ. 04 Физическая культура»
для специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «ОГСЭ. 04 Физическая культура в профессиональной деятельности»: формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Дисциплина «ОГСЭ. 04 Физическая культура в профессиональной деятельности» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.08	Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	-
ОК.08	Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.02 основы здорового образа жизни	
ОК.08	Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	
ОК.08		Зо 08.04 средства профилактики перенапряжения	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	164	158
Теоретические занятия	4	
Практические занятия	158	
Курсовая работа (проект)	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	-
Всего	164	158

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		6/-	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание	6	ОК 08
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	6	
	В том числе практических занятий	-	

	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2. Легкая атлетика		20/-	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	4	

	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Волейбол		30/-	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу двумя руками	4	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Совершенствование нижней прямой подачи, боковой подачи.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Совершенствование верхней прямой подачи.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры. Совершенствование технико-тактических приемов в волейболе	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.6.	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	

Основы методики судейства	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание	6	ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 13. Выполнение подачи мяча изученными способами	2	
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4. Баскетбол		22/-	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Совершенствование техники перемещения и остановок баскетболиста.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Совершенствование передачи мяча в движении и на месте, в парах и тройках.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники броска мяча в корзину с места и в движении.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Совершенствование техники штрафного броска.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 19. Совершенствование технико-тактических приемов в защите при игре в баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 20. Совершенствование технико-тактических приемов в нападении при игре в баскетбол Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	1	
	Практическое занятие № 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 5. Гимнастика		20/-	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	

Техника акробатических упражнений	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.3. Упражнения на снарядах. Гиревой спорт	Содержание	6	ОК 08
	Юноши Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями.	Девушки Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание	6	ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 26. Выполнение комплекса ОРУ	1	
	Практическое занятие № 27. Контроль комбинации по акробатике	1	
	Практическое занятие № 28 Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие № 29. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 6. Бадминтон.		18/-	ОК 08
Тема.6.1.	Содержание	4	
	В том числе практических занятий	4	

Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практическое занятие № 30. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики. Совершенствование ударов справа, слева.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.2. Поддачи	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 31. Совершенствование техники подачи в бадминтоне.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 32. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание	6	ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 33. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие № 34. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Практическое занятие № 35. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		20/20	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание	20	ОК 08
	В том числе практических занятий	20	
	Практическое занятие № 36. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4	
	Практическое занятие № 37. Освоение методики формирования профессионально значимых физических качеств	4	

	Практическое занятие № 38. Освоение методики самостоятельного проведения студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	4	
	Практическое занятие № 39. Освоение комплексов упражнений производственной гимнастики для различных групп.	4	
	Практическое занятие № 40. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 8. Тяжелая атлетика		4/	
	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 41. Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений: рывковые, толчковые, тяги штанги, приседания со штангой	2	
	Практическое занятие № 42. Технические действия в условиях соревновательной практики: стартовое положение, подъём штанги, фиксация, опускание.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 9. Спортивный туризм		4/-	
Тема 9.1. Обучение технике и тактике спортивного туризма	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 43. Подбор физических упражнений для развития физических качеств туристов, дозировка нагрузки.	2	
	Практическое занятие № 44. Учебно-тренировочные походы и сборы.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 10. Хоккей на траве		4	
Тема 10.1. Технические и тактические действия	Содержание	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 45. Индивидуальные технические действия хоккеиста. Технические действия владения клюшкой и мячом.	2	

обучающихся в	Практическое занятие № 46. Тактические действия игроков. Тактические действия вратаря. Учебная игра	2	ОК 08
игровой деятельности	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 11. Дзюдо		4	
Тема 11.1. Технические и тактические действия обучающихся в дзюдо	Содержание	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №47. Совершенствование ранее изученных приемов: сковывающие движения, освобождение от сковывающих движений, болевые приемы.	2	ОК 08
	Практическое занятие № 48. Совершенствование взаимодействия с соперником в противоборстве.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 12. Городки		6	
Тема 12.1 Гороδοшный спорт. Перетягивание каната	Содержание	6	
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 49. Совершенствование технических приемов в игре: бросок биты с полу кона, с кона, выбивание одиночных городков в различных точках «города» и «пригорода».	2	ОК 08
	Практическое занятие № 50. Тактика ведения игры: индивидуальные, групповые, командные действия.	2	
	Практическое занятие № 51. Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 13. Компьютерный спорт		4	
Тема 13.1. Организация и проведение занятий по компьютерному спорту	Содержание	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 52. Совершенствование технико-тактических действий игроков: групповые, командные.	2	ОК 08
	Практическое занятие № 53. Учебные киберспортивные игры.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 8 семестре		2	
Всего		164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2021. - 320 с. - ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст: непосредственный
2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований: учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174985>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>.
9. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Умения:		
Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Студент демонстрирует умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей
Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Студент демонстрирует умение применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Демонстрация комплекса «Общеразвивающие упражнения». Сдача контрольных нормативов. Сдача нормативов ГТО
Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Студент демонстрирует умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Демонстрация комплекса физических упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний. Демонстрация приемов самомассажа
Знания:		
Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Студент демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Защита реферата, доклада, презентации.
Зо 08.02 основы здорового образа жизни	Студент демонстрирует знание основ здорового образа жизни	Заполнение дневника самоконтроля
Зо 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Студент демонстрирует знание условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Демонстрация комплекса упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний.
Зо 08.04 средства профилактики перенапряжения	Студент демонстрирует знание средств профилактики перенапряжения	Демонстрация комплекса упражнений, направленных на профилактику перенапряжения.