

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОЛЛЕДЖ «КРАСНОСЕЛЬСКИЙ»**

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**  
на заседании Педагогического Совета  
СПб ГБПОУ «Колледж «Красносельский»

Протокол № 9 от 25.06 2020 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор СПб ГБПОУ  
«Колледж «Красносельский»  
Г.И. Софина  
2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

**основной профессиональной образовательной программы**

**среднего профессионального образования**

**по специальности**

19.02.10 Технология продукции общественного питания

Санкт-Петербург

2020 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью общеобразовательного цикла в соответствии с примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности: **19.02.10. Технология продукции общественного питания.**

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.** Входит в общеобразовательный цикл как базовая общеобразовательная дисциплина.

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

**1.3.1. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:**  
**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- 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;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

**• В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **1.3.2. Основными задачами программы являются:**

1. **Обеспечение** прочного и сознательного овладения студентами системой физкультурно-спортивных знаний и умений.
2. **Формирование** умений и навыков организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культуры.
3. Обеспечение профессиональной ориентации студентов, развитие их способностей к избранной специальности.
4. **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
5. **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; **системой** профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6. **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
7. **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Объем образовательной программы 243 часа,

Работа во взаимодействии с преподавателем 162 часа

в том числе:

- теоретические занятия – 8 часов;

- практические занятия – 154 часа.

Самостоятельная работа – 81 час.

**1.5. Количество часов из вариативной части на освоение рабочей программы дисциплины:** отсутствуют.

## 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>Объем образовательной программы</b>	243
<b>Работа во взаимодействии с преподавателем</b>	162
в том числе:	
- теоретические занятия	8
- лабораторные занятия	
- практические занятия	154
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	81
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета, зачета</i>	

## 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, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
<b>РАЗДЕЛ 1. Теоретические основы физической культуры.</b>		<b>17</b>	
<b>Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<i>1</i>	<i>1-2-3</i>
	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Физическая культура, как учебная дисциплина образовательных учреждений среднего и высшего профессионального образования, и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.	<i>1</i>	
<b>Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<i>1</i>	<i>1-2-3</i>
	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью . Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.	<i>1</i>	
<b>Тема 1.3 Личная гигиена. Распорядок дня. Роль и значение ППФП в системе ПО.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<i>1</i>	<i>1-2-3</i>
	Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания	<i>1</i>	
<b>Тема 1.4 Роль и значение физической культуры в системе СПО.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<i>1</i>	<i>1-2-3</i>
	Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человека жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	<i>1</i>	
<b>Тема 1.5 Здоровье человека, как ценность и факторы его определяющие.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<i>1</i>	<i>1-2-3</i>
	Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью . Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.	<i>1</i>	

<b>Тема 1.6 История Олимпийского движения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<i>1</i>	<i>1-2-3</i>
	История возникновения Олимпийских игр. Древние и современные Олимпийские игры. Виды спорта. Достижения отечественных спортсменов. Олимпийские игры в России.	<i>1</i>	
<b>Тема 1.7 Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Р.Ф.»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<i>1</i>	<i>1-2-3</i>
	Основные положения ФЗ о физической культуре и спорте. Классификация спортивных сооружений. Понятие спорта и спортсменов. Права и обязанности спортсменов.	<i>1</i>	
<b>Тема 1.8 Физическая культура личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<i>1</i>	<i>1-2-3</i>
	Физическая культура личности. Физическая культура, как учебная дисциплина образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, и целостного развития личности.	<i>1</i>	
	Социально-биологические основы физической культуры. Основные физиологические понятия при формировании критериев ЗОЖ.		
<b>РАЗДЕЛ 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b><i>154</i></b>	
<b>Тема 2.1. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1-2-3</i>
	Охрана труда и техника безопасности на занятиях по легкой атлетике 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. Прыжки в высоту, способом «перешагивания».		
	<b>Практические занятия</b>	<i>52</i>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<i>28</i>	
<b>Тема 2.2 Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Охрана труда и техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Введение и передача мяча, броски и передача мяча, действие игроков в нападении, в защите. Правила судейства по баскетболу, по волейболу		<i>1-2-3</i>
	<b>Практические занятия</b>	<i>54</i>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<i>25</i>	
<b>Тема 2.3 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Охрана труда и техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Особенности составления		<i>1-2-3</i>

<b>(юноши)</b>	комплексов ритмической гимнастики в зависимости от решаемых задач.		
	<b>Практические занятия</b>	22	
	<b>Самостоятельная работа</b>	13	
<b>Тема 2.4 Ритмическая гимнастика (девушки)</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Охрана труда и техника безопасности на занятиях ритмической гимнастикой Особенности составления комплексов ритмической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования ритмической гимнастики как средства физической подготовки к избранной профессии. Обучение и совершенствование техники настольного тенниса. Комплексы упражнений для развития координационных способностей Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий настольным теннисом на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
	<b>Практические занятия</b>	22	
	<b>Самостоятельная работа</b>	13	
<b>Тема 2.5 Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> История развития настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис.		
	<b>Практические занятия</b>	13	
	<b>Самостоятельная работа</b>	8	
<b>Тема 2.6 Спортивная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Охрана труда и техника безопасности на занятиях спортивной гимнастикой Особенности составления комплексов спортивной гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования спортивной гимнастики как средства физической подготовки к избранной специальности.		
	<b>Практические занятия</b>	13	
	<b>Самостоятельная работа</b>	7	
<b>Всего</b>		<b>243</b>	
<b>Раздел 3.</b>			
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)</b>			
ППФП- распределена на все разделы физической подготовки в объеме 35-40% на каждом занятии			



<p style="text-align: center;"><b>Тема 3.1</b> <b>Сущность и содержание</b> <b>ППФП в достижении</b> <b>высоких</b> <b>профессиональных</b> <b>результатов</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b> 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 учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p>		
--	--	--	--

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного игрового зала; спортивной площадки; спортивного инвентаря.

Оборудование учебного кабинета: шведские стенки, барьеры, мячи, скакалки, гимнастические палки, коврики, штанга со стойками, гимнастические скамейки, амортизаторы, набивные мячи.

Технические средства обучения: шведские стенки, барьеры, мячи, скакалки, гимнастические палки, коврики, беговая дорожка, велотренажер, штанга со стойками, гимнастические скамейки, амортизаторы, гранаты, набивные мячи.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: Видео-двойка, компьютер.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

ИД Кнорус ЭБС Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура, учебник, 2018

#### 3.3. Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» профессиональное образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе данной программы, которая не требует адаптации, обучение происходит в общей группе, для лиц с соматическими нарушениями здоровья. Для адаптации рабочей программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается

- выбор методов обучения, обусловленный в каждом отдельном случае целям обучения, содержанием обучения, исходным уровнем знаний, умений, навыков, особенностями восприятия информации обучающимся;

- обеспечение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья дополнительными печатными и электронными образовательными ресурсами;

- разработка, при необходимости, индивидуальных заданий и проведение дополнительных консультаций по их выполнению;

- проведение текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся с учетом особенностей их здоровья.

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль освоения умений и знаний

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Выполнение практических упражнений на занятиях.
Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Выполнение практических упражнений на занятиях.
Уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Выполнение практических упражнений на занятиях.
Уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Выполнение практических упражнений на занятиях.
Уметь выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ГТО по легкой атлетике, и спортивным играм при соответствующей	Дифференцированный зачёт.

тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	
<b>Знания:</b>	
Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Оценка знаний методом тестирования
Знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Оценка знаний методом тестирования
Знать технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.	Дифференцированный зачёт
Знать основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	Дифференцированный зачёт
Знать виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации.	Оценка методом тестирования.
Знать технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	Выполнение практических упражнений на занятиях.