

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский химико-технологический техникум»
(ГБПОУ «ПХТТ»)

Одобрено на заседании предметной (цикловой)
комиссии социально-экономических дисциплин
Протокол № 1 от 01.09.2020

**УТВЕРЖДАЮ**
Заместитель директора по УВиМР

* 2 О.В. Князева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности
19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания», утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.04.2014 года № 384 (Зарегистрировано в Минюсте России 23.07.2014 года № 33234) укрупненная группа специальностей 19.00.00 «Промышленная экология и биотехнологии».

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Пермский химико-технологический техникум» (ГБПОУ «ПХТТ»)

Составитель: Лунегов А.И. - преподаватель ГБПОУ «ПХТТ»

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «ПХТТ» в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 19.02.10 «Технология продукции общественного питания» (базовый уровень).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла профессиональной подготовки.

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 - основы здорового образа жизни.

Освоение дисциплины способствует формированию следующих общих компетенций (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые 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 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося **324** часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **162** часа; самостоятельной работы обучающегося **162** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
практические занятия	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	162
Промежуточная аттестация: 3-5 семестры в форме зачета; 6 семестр в форме дифференцированного зачета	

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 работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		324	
Тема № 1 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия 1. Развитие быстроты выносливости, координации движений в игровых действиях (волейбол, баскетбол, футбол, лёгкой атлетике). 2. Формирование правильной осанки, точности движений, гибкости и вестибулярной устойчивости в спортивной гимнастике и акробатике. 3. Развитие силы, статической выносливости мышц, плечевого пояса, пресса, рук и спины в работе с отягощениями (штанга, гири).	98	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения спортивно-оздоровительного характера, подготовка доклада	98	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1. Разработка упражнений утренней гимнастики. 2. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц. 3. Признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. 4. Составить и продемонстрировать упражнения для улучшения координации движений. 5. Оценка работоспособности и адаптационных возможностей организма по П.А. Филеши и Т.В. Пачевой 6. Оценка физического развития (индекс Эрисмана)		
Тема № 2 Диагностика функционального состояния организма при регулярном занятии физическими	Содержание учебного материала:	-	
	Практические занятия 2.2. Развитие общей выносливости, равновесия, совершенствование координации движений рук и ног, силы мышц ног, рук и туловища в лыжной подготовке. 2.3. Совершенствование скоростно-силовых качеств в лёгкой атлетике.	64	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, упражнения спортивно-оздоровительного характера, изучение	64	

упражнениями.	нормативных материалов		
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1. Врачебный контроль, его содержание. 2. Рациональное питание в профессиональной и спортивной деятельности. 3. Способы самоконтроля функционального состояния организма, физической подготовленности и работоспособности (индекс Скибински) 4. Оценка своего физического развития и функционального состояния с применением функциональных проб и антропометрических индексов (проба Генча) 5. Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития. 6. Определение физических возможностей организма (проба Е. Леви-Гориневской)		
		-	
Всего:		324	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- спортивного зала;
- открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- шведская стенка, перекладина-2шт.,
- гимнастические маты-10шт.,
- гимнастическая скамейка-3шт.,
- гимнастический «конь», гимнастический «козёл»,
- баскетбольный щит с кольцом-2шт
- справочная литература;
- комплект учебно-наглядных пособий по физической культуре.

Технические средства обучения:

- аудиовизуальные средства;
- компьютерные средства;
- экран проекционный.

Программное обеспечение:

- Windows 7,8,10 Professional;
- Windows Server 2003, 2012;
- MS Office 2013, 2016, 2019;
- Dr. Web;
- 1С Предприятие 8.3;
- Консультант Плюс.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>
3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Вайнер Э.Н. — Москва : КноРус, 2019. — 345 с. — ISBN 978-5-406-07193-9. — URL: <https://book.ru/book/931790>
4. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2019. — 278 с. — ISBN 978-5-406-06454-2. — URL: <https://book.ru/book/930508>
5. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. — М.: Издательский центр «Академия», 2017г.
6. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. — Москва: Издательский центр «Академия», 2018г.

Дополнительные источники:

1. Филимонова, С.И. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Глазкова Г.Б., Аверясова Ю.О., Алмазова Ю.Б. — Москва : Русайнс, 2020. — 355 с. — ISBN 978-5-4365-4556-1. — URL: <https://book.ru/book/935979>
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2019. — 239 с. — ISBN 978-5-406-06687-4. — URL: <https://book.ru/book/930222>
3. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2017. — 299 с. — ISBN 978-5-406-05586-1. — URL: <https://book.ru/book/920786>
4. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом : учебно-методическое пособие / Министерство здравоохранения РФ — Москва : Спорт, 2017. — 108 с. — ISBN 978-5-906839-77-0. — URL: <https://book.ru/book/926852>
5. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Мельникова Н.Ю. 2-е изд., с измен. и дополненное — Москва : Спорт, 2017. — 432 с. — ISBN 978-5-906839-97-8. — URL: <https://book.ru/book/928948>

6. Небытова, Л. Физическая культура : учебное пособие / Небытова Л., Катренко М., Соколова Н. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — URL: <https://book.ru/book/929909>

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, устного и письменного опроса, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль Наблюдение и экспертная оценка выполнения видов практических упражнений на практических занятиях, выполнения нормативов
Знания:	
З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Текущий контроль Экспертная оценка физической подготовленности обучающихся с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха на практических занятиях
З2 - основы здорового образа жизни	Текущий контроль Экспертная оценка физической подготовленности обучающихся с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха на практических занятиях
Промежуточная аттестация	4,-6 семестры – зачет; 7 семестр - дифференцированный зачет

Разработчик:

ГБПОУ «ПХТТ»

преподаватель

Лунегов А.И.

Технический эксперт:

И.О. Фамилия