

Комитет образования, науки и молодёжной политики Волгоградской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа

Самохвалов С.В.

“ 8 ” октября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

для специальности

19.02.13 Технология продуктов общественного питания массового
изготовления и специализированных пищевых продуктов

Волгоград 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.13 «Технология продуктов общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	178
в т.ч. в форме практической подготовки	166
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	166
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч ¹		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3		4
		Всего	Практические занятия	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала	12		ОК 02 ОК 06 ОК 08
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность).	2		
	2. 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.	2		
	3. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной	2		

	<p>деятельности.</p> <p>4. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.</p>	2		
	<p>5. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p>	2		
	<p>6. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	2		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		166	166	
Тема № 2.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	42	42	ОК 06 ОК 08
	<p>1. Бег на короткие дистанции (60,100, 200,400 м). Ознакомление с техникой бега. Обучение, совершенствование техники бега по прямой и виражу. Высокий, низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Специально-беговые упражнения.</p>	6	6	
	<p>2. Бег на длинные дистанции 2000-3000 м. Ознакомление с техникой бега, изучение и совершенствование техники, тактики бега.</p>	4	4	
	<p>3. Кросс и кроссовая подготовка, техника и тактика бега. Техника преодоления естественных препятствий, по техника бега по пересеченной местности и различным покрытиям.</p>	12	12	

	4. Эстафетный бег (4х100м, 4х400м, шведская эстафета). Ознакомление с техникой бега. Обучение и совершенствование, техники передачи эстафетной палочки по прямой и виражу.	2	2	
	5. Прыжки в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка, способом «согнув ноги», «ножницы». Изучение и совершенствование техники прыжка (разбег, толчок, приземление). Специально прыжковые упражнения	2	2	
	6. Метание гранаты. Ознакомление с техникой метания гранаты. Держание, разбег, подготовка к броску. Окрестные шаги, финальное усилие. Специальные и подготовительные упражнения метания.	6	6	
	7. Определение индивидуального уровня физической подготовки обучающихся. Прием контрольных нормативов (бег 100 м, 2000-3000м, 4х100м; кроссовый бег 1-3 км; прыжок в длину с разбега; метание гранаты 500-700гр)	8	8	
Тема 2.2. Спортивные игры.	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Баскетбол	42	42	
	1. Стойки и перемещения. Ведение на месте. Передачи мяча на месте. Повороты на месте с мячом и без мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча в движении. Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча с поворотом. Остановки после ведения. Броски мяча в кольцо из различных положений.	4	4	
	2. Броски мяча в кольцо из различных положений, после ведения. Передачи мяча во встречном движении. Передачи мяча в движении после ловли. Штрафные броски в кольцо. Ловля мяча отскочившего от щита, добивание мяча.	4	4	
	3. Броски мяча в прыжке. 3-х очковые броски. Броски мяча в прыжке с поворотом. Совершенствование ведения мяча с обводкой.	4	4	
	4. Опека игрока без мяча. Перехват мяча. Выбивание и вырывание	4		

мяча. Выбивание мяча при ведении. Взаимодействие с центровым игроком. Совершенствование передач мяча одной рукой. Ловля катящегося мяча		4	
5. Совершенствование бросков в прыжке, с поворотом. Атака 3-х нападающих против 2-х защитников. Штрафные броски в кольцо. Передачи и броски мяча «крюком». Добивание мяча в корзину. Совершенствование бросков в прыжке с сопротивлением соперника. Быстрый прорыв.	8	8	
6. Совершенствование передач мяча в тройках. Заслоны. Нападение через центрального игрока. Совершенствование техники владения мячом в нападении. Командные действия в защите. Заслон с выходом на получение мяча. Зонная защита и нападение против нее.	4	4	
7. Финты и обманные движения. Смешанная система защиты. Борьба за мяч. Выбивание, накрывание, подбор мяча. Совершенствование техники и тактики в учебной игре.	6	6	
8. Учебная игра для закрепления, пройденного материала	6	6	
9. Определение индивидуального уровня физической подготовки обучающихся. Прием контрольных нормативов: выполнение технических, тактические действия по технике выполнения	6	6	
Волейбол.	34	34	
1. Обучение стойке волейболиста, перемещениям игрока, передачам мяча сверху, снизу, прямой нижней, боковой нижней подачам.	2	2	
2. Обучение сбросам мяча, нападающему удару. Совершенствование перемещений игрока, передач мяча сверху, снизу, подач мяча.	2	2	
3. Совершенствование техники передач мяча сверху, снизу в тройках, четверках, за голову, нападающего удара.	4	4	
4. Совершенствование приема мяча с доводкой в 3 номер, сбросы мяча в зоны 2,3,4, игры в защите у сетки, нападающего удара.	6	6	

	5.Обучение технике выполнения нападающего удара со второй линии, игре в защите, доводки мяча в 3 номер, совершенствование подач по зонам.	2	2	
	6. Обучение одиночному и двойному блоку. Совершенствование технических приемов в учебной игре.	2	2	
	7. Совершенствование техники выполнения нападающего удара, блокирование. Учебная игра. Практика судейства.	4	4	
	8. Совершенствование технических и тактических приемов в учебной игре. Практика судейства.	6	6	
	9. Определение индивидуального уровня физической подготовки обучающихся. Прием контрольных нормативов: выполнение технических, тактические действия по технике выполнения	6	6	
	Настольный теннис.	18	18	
	1. Обучение и совершенствование стойки теннисиста, перемещениям, способам держания ракетки, отбивание мяча ракеткой (толчок, подставка), подачи мяча. Обучение подачи мяча, техники приема мяча с подачи.	4	4	
	2. Обучение и совершенствование техники удара по мячу способом «накат» (справа и слева), технике удара «подрезка». Совершенствование техники одиночной игры.	4	4	
	3. Обучение и совершенствование техники атакующего удара «топ-синг». Совершенствование техники ударов и приемов в учебной игре.	4	4	
	4. Мини-турнир по настольному теннису. Практика судейства.	6	6	
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала	30	30	ОК 06 ОК 08
	1. Краткие сведения о гимнастике. Классификация видов гимнастики. Роль и значение гимнастики в профессионально-прикладной подготовке. Само страховка и первая помощь при травмах. Техника безопасности. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	2	
	2. Определение уровня физической работоспособности.	4	4	

	Разучивание комплекса упражнений для развития мышц ног, живота, верхнего плечевого пояса и спины.			
	3. Выполнение комплекса. Осанка. Профилактика заболеваний позвоночника. Комплекс упражнений для коррекции осанки.	4	4	
	4. Выполнение комплекса. Плоскостопие Профилактика заболеваний ног. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний ног и плоскостопия.	4	4	
	5. Методики, виды и комплексы упражнений для снятия нервно-эмоционального и мышечного напряжения в течение дня на рабочем месте.	2	2	
	6. Выполнение комплекса. Понятие о стрессе. Методы «выхода из стресса». Аутогенная тренировка.	2	2	
	7. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп со свободными отягощениями	4	4	
	8. Определение индивидуального уровня физической подготовки обучающихся. Прем контрольных нормативов: выполнение комплексов по технике выполнения, контрольных нормативов по ОФП	8	8	
Промежуточная аттестация				
Всего:		178	166	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование:

- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- теннисные столы, ракетки, шарики;
- гимнастические палки, обручи, скакалки, маты, скамейки;
- стартовые колодки, эстафетные палочки, секундомеры, рулетка;
- свободные отягощения, резиновые амортизаторы и др.

- Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор или электронная доска.
- обучающие видеофильмы по видам спорта.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: [для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд. стер. - Москва: Академия, 2020. - 312,
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для использования в учебном процессе образовательными учреждениями среднего профессионального образования по всем специальностям / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа: Профобразование, 2018. - 118 с.
3. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование).

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Физическая культура и спорт: учебник /коллектив авторов, под общ. Ред. С.И.Филимоновой и Л.Б.Андрющенко. –Москва. КНОРУС, 2022-612с
2. Кузнецов В.С. теория и история физической культуры+еППриложение: дополнительные материалы: учебник /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.- Москва:КНОРУС, 2020-448с. (Среднее профессиональное образование)
3. Матвеев А.Е. Эффективность реализации инновационных технологий физической культуры и спорта в оздоровлении студентов: монография/А.Е.Матвеев, З.Х.Низаметдинова, Й.Полшикене.-Москва: РУСАЙНС, 2020-124с.
4. <http://window.edu.ru/> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»;
5. <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
6. <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов;
7. <http://lib.mtuci.ru/libdocs/> - Электронный Каталог библиотеки МТУСИ;
8. <https://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека (РГБ);
9. <http://nlr.ru/> - Российская национальная библиотека (РНБ);
10. <http://www.gpntb.ru/> - Государственная публичная научно-техническая библиотека (ГПНТБ);
11. <https://book.ru> Электронно-библиотечной системе BOOK.ru
12. <https://www.iprbookshop.ru/> - электронная библиотечная система IPRBooks;
13. <https://profspo.ru/> - комплексный электронный образовательный ресурс ПРОФОБРАЗОВАНИЕ;
14. <https://catalog.prosv.ru/category/14> и <https://media.prosv.ru/> - Свободный доступ к методической литературе и информационным материалам для подготовки к дистанционным урокам;
15. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий

