

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

## **БРЯНСКИЙ ТЕХНИКУМ ПИТАНИЯ И ТОРГОВЛИ**

Рассмотрено и одобрено  
на заседании МО  
кулинарного и торгового профиля  
протокол № 8 от **02.06.2023** г.

Утверждено  
приказом №255/1 от **16.06.2023** г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности

38.02.04 Коммерция по отраслям

нормативный срок обучения 3 года 10 месяцев

на базе основного общего образования

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям) программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №539 от 15 мая 2014 г (в ред. Приказов Минпросвещения России от 13.07.2021 N 450, от 01.09.2022 N 796).

Организация-разработчик: ГАПОУ «Брянский техникум питания и торговли».

Разработчик:

Скоб Ю.С. руководитель физического воспитания ГАПОУ «Брянский техникум питания и торговли»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.04 Коммерция по отраслям.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** учебная дисциплина входит в профессиональный цикл.

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

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

– уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы техники выполнения ОРУ ;

- основные формы и методы физкультурной деятельности;

- методику самоконтроля и саморегуляции;

- основы базовых видов спорта ;

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть общими компетенциями (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для

эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

ОК 9. Пользоваться иностранным языком как средством делового общения.

ОК 10. Логически верно, аргументированно и ясно излагать устную и письменную речь.

ОК 12. Соблюдать действующее законодательство и обязательные требования нормативных документов, а также требования стандартов, технических условий.

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

максимальной учебной нагрузки студента -178 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента -118 час;

самостоятельной работы студента - 60 часов.

## 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>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>178</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
лекции	6
- в т.ч. контрольные работы	6
практические работы	102
лабораторные работы	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>60</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой	0
проработка дополнительной учебной и специальной литературы	8
выполнение упражнений самостоятельно	42
довести выполнение двигательных действий до автоматизма	10

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект) 2	Объем часов						Уровень освоения
		1	2	3				
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>								
Тема 1.1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	Содержание учебного материала	2						ОК-08
	1 Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.							
	2 Сущность и ценности физической культуры.							
	3 Дисциплина «Физическая культура» в системе профессионального образования.							
	Лабораторные работы							
	Практические занятия							
	Контрольные работы							
Самостоятельная работа студентов Тематика самостоятельной работы: 1. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	2							
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	Содержание учебного материала	2						ОК-08
	1 Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий.							
	2 Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.							
	3 Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление.							
	Лабораторные работы							
	Практические занятия							
	Контрольные работы							
Самостоятельная работа студентов Тематика самостоятельной работы: 1. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2							
Содержание учебного материала	2							

Тема 1.3 Основы здорового образа и стиля жизни.	1	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.								ОК-08
	2	Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни.								
	3	Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.								
	Лабораторные работы									
	Практические занятия									
Контрольные работы										
Самостоятельная работа студентов Тематика самостоятельной работы: 1. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. 2. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.		2								
Тема 1.4 Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.	Содержание учебного материала		0							
	1	Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.								
	2	Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.								
	3	Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.								
	Лабораторные работы									
Практические занятия: 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений и утренней гимнастики. 2. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки: при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 3. Выполнение комплексов упражнений для снижения, наращивания массы тела.										
Контрольные работы										
Самостоятельная работа студентов Тематика самостоятельной работы: 1. Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. 2. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 3. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.										
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>										
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала								ОК-08	
	1	Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.								
	Лабораторные работы									
	Практические занятия: 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на		14 2		10 2					



	короткие дистанции. 2.Техника бега на средние и длинные дистанции. 3.Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. 4.Техника эстафетного бега. 5.Техника спортивной ходьбы. 6.Техника прыжков в длину.	2 4 2 2 2		2 2 2 2					
	Контрольные работы								
	Самостоятельная работа студентов Тематика самостоятельной работы: 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	8		6					
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала								ОК-08
	1 Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.								
	2 Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.								
	3 Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.								
	4 Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств.								
	Лабораторные работы								
	Практические занятия 1. Строевые упражнения. Построения, перестроения, различные виды ходьбы. 2. Выполнение комплексов обще развивающих упражнений без предметов, в парах. 3. Выполнение комплексов обще развивающих упражнений с предметами, в парах. 4. Подвижные игры и эстафеты без предметов. 5. Подвижные игры и эстафеты с предметами.	10 2 2 2 2 2		12 2 4 2 2 2					
Контрольные работы									
	Самостоятельная работа студентов Тематика самостоятельной работы: 1. Особенности физической и функциональной подготовленности. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	6		6					
Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол .	Содержание учебного материала							ОК-08	
	1 Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий спортивными играми.								
	Лабораторные работы								
	Практические занятия 1. Техника безопасности при занятии спортивными играми(баскетбол). Техника перемещения по площадке. 2. Техника ведения мяча, бросков мяча по кольцу с места и в движении. 3. Техника передачи мяча, ловли мяча. 4. Тактика игры в нападении и в защите в баскетболе. 5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 6. Групповые и командные действия игроков. 7.Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.	14 2  1 1 1 1 2 2							
	Контрольные работы								

	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. Зачет	2 2							
	Самостоятельная работа студентов Тематика самостоятельной работы: 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. Самостоятельная разработка занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	8							
Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала								ОК-08
	1   Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий спортивными играми.								
	Лабораторные работы								
	Практические занятия: 1. Техника безопасности при занятии спортивными играми (волейбол). Техника стоек и перемещения по площадке. 2. Техника подачи, приёма и передачи мяча. 3. Техника нападающих ударов, блокирования и страховки у сетки. 4. Тактика игры в защите, в нападении. Расстановка игроков. 5. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. 6. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. 7. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.	18 2 1 1 1 2 6							
	Контрольные работы: Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. Зачет	2 2							
	Самостоятельная работа студентов Тематика самостоятельной работы: 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. Самостоятельная разработка занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	8							
Тема 2.5. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала								ОК-08
	1   Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. 2   Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: воспитание силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости через включение специальных комплексов упражнений в процессе занятий атлетической гимнастикой.								
	Лабораторные работы								
	Практические занятия 1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Техника выполнения упражнений на блочных тренажёрах. 2. Техника выполнения упражнений со свободными весами, с собственным	10 2 2							

	<p>весом.</p> <p>3.Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>4.Техника выполнения комплексов упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</p> <p>5.Техника выполнения комплексов упражнений для акцентированного развития гибкости.</p> <p>6.Круговая тренировка.</p>		2						
	<p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа студентов Тематика самостоятельной работы:</p> <p>1. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>2. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>3. Самостоятельная разработка содержания занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп.</p>		6						
Тема 2.6. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала								ОК-08
	1 Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств лыжного спорта: воспитание выносливости, координации движений, скоростно-силовых способностей, гибкости в процессе занятий лыжным спортом.								
	Лабораторные работы								
	Практические занятия:		12						
	1.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника одновременных и попеременных лыжных ходов.		2						
	2.Техника полуконькового и конькового ходов.		2						
	3.Техника передвижения по пересечённой местности.		2						
4.Техника поворотов, торможения, прохождения спусков, подъемов и неровностей.		2							
5.Техника прыжков на лыжах с малого трамплина.		2							
Контрольные работы		2							
Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).									
Самостоятельная работа студентов Тематика самостоятельной работы:		6							
1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники лыжного спорта.									
2. Самостоятельная разработка содержания занятия или фрагмента занятия по лыжному спорту.									
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>									
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких	Содержание учебного материала								ОК-08
	1 Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.								

профессиональных результатов	2	Основные и дополнительные факторы, определяющие цели и задачи, конкретное содержание ППФП студентов специальности «Технология продукции общественного питания».						
	3	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков, физических и психических свойств и качеств, формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.						
	Лабораторные работы							
	Практические занятия: 1.Техника выполнения упражнений на развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы. 2.Техника выполнения упражнений для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук. 3.Техника выполнения упражнений с отягощением для укрепления мышц ног. 4.Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. 5.Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости. 6.Выполнение комплекса упражнений для развития координации.				10 2  2  1 1 1 1			
	Контрольные работы <span style="float: right;">зачет</span>				2			
Самостоятельная работа студентов Тематика самостоятельной работы: 1. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы техника-технолога. 2. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. 3. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 4. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня техника-технолога .				6				
Примерная тематика курсовой работы (проекта)								
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)								
<b>Всего:</b>								118

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

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

Для реализации учебной дисциплины имеется спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база с лыжехранилищем, спортивные залы, открытая спортивная площадка.

Инвентарь и оборудование для занятий по учебной дисциплине физическая культура.

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи.

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры. Специализированные спортивные залы

#### **Технические средства обучения:**

- компьютер;
- электронные носители;

#### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура, -2019.

#### **Дополнительные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2009.
2. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб...; «Питер», 2011.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2009.

4. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.:ГОУ ВУНМЦ, 2007.

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
  2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
  3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации).

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, рефератов, докладов, проектов, исследований.

Предметные результаты освоения дисциплины	Формы и методы контроля и оценки предметных результатов обучения
1	2
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	контрольные нормативы (Бег 3000м юноши, 2000м девушки) самостоятельная работа доклад презентация
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	доклад, презентация контрольные нормативы ( Гимнастический комплекс упражнений утренней гимнастики, производственной гимнастики, релаксационной гимнастики)
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	контрольные нормативы (подтягивание на высокой перекладине юноши, подтягивание на низкой перекладине девушки) самостоятельная работа
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	контрольные нормативы (координационный тест – челночный бег 3х10м(с)
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	контрольные нормативы ( прыжок в длину с места, бег на лыжах 5км юноши, 3км девушки)

