


**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА И ТЕХНОЛОГИЙ**

**СОГЛАСОВАНО**

Директор колледжа

 / Л.Ф. Пелевина

«30» 08 2019г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной и  
методической работе

 / В.Г. Шубаева

«30» 08 2019г.



**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Специальность 19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий

Форма обучения – заочная

Уровень образования: среднее общее образование

Вид подготовки: базовый

Год набора: 2019

Санкт-Петербург

	<b>стр.</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>11</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 Физическая культура**

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

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий, укрупнённая группа специальностей 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании для повышения квалификации и переподготовки работников пищевой промышленности по специальности 19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

Цели и задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование физической культуры студента, как системного и интегративного качества личности,
- неотъемлемого компонента будущего специалиста;
- содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, развитию профессионально-физических качеств будущих специалистов;
- формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья, через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;
- знание научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно - спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Студент должен иметь представление:

- о месте физической культуры в культуре общества в целом;
- о строении организма человека и функционировании отдельных органов и систем;
- о построении учебно-тренировочных занятий и особенностях проведения его основных частей;
- о принципах оздоровительной тренировки;
- о законах спортивного совершенствования.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Техник-технолог должен обладать общими компетенциями:

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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 20 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 316 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>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>20</b>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	12
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>316</b>

<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>1, 2, 3, 4, 5, 6 сем. - контр. работа; 7 сем. - дифф. зачет</i>
------------------------------------	--

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни.</b>			
1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Современное состояние здоровья молодежи. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Режим в трудовой и учебной деятельности. Закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры (лекция).	2	3
1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Основные принципы построения самостоятельных занятий для юношей и девушек. Факторы регулирования нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки (лекция).	2	3
1.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизиологических качеств.	Самоконтроль и его основные методы, показатели и критерии, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально-важных психофизиологических качеств (лекция).	2	3
1.4 Психофизиологические основы учебно-го и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психологических функций, с которыми профессия (специальность) предъявляет повышенные требования (лекция).	2	3
<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>			
2.1 Техника бега на различные дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся. Высокий, низкий старт. Стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег.	22	2

	Бег по прямой с различной скоростью. Комплекс упражнений на растягивание.		
2.2 Кроссовая подготовка.	Самостоятельная работа обучающихся. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег: 2000м-девушки; 3000м-юноши. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	22	2
2.3 Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	Самостоятельная работа обучающихся. ОРУ. Специальные упражнения. Подвижные игры.	22	2
	Практическая работа: «Техника прыжка способом «согнув ноги».	2	2,3
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.</b>			
3.1 Техника передвижения и владения мячом.	Самостоятельная работа обучающихся. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину.	18	3
3.2 Техника нападения, защиты.	Самостоятельная работа обучающихся. Перехват, заслон. Вырывание и выбивание мяча, накрывание.	18	3
3.3 Техника бросков мяча.	Самостоятельная работа обучающихся. Штрафной бросок, бросок в прыжке, дистанционные броски.	18	3
3.4 Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении. Правила игры.	Самостоятельная работа обучающихся. Личная защита, зонная защита, нападение быстрым прорывом, позиционное нападение. Игра по правилам.	18	3
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.</b>			
4.1 Техника игры в нападении.	Самостоятельная работа обучающихся. Стойки, перемещения, передачи и подачи мяча, нападающий удар.	34	3
4.2 Техника игры в защите.	Самостоятельная работа обучающихся. Блокирование: одиночное и вдвоем. Прием мяча снизу двумя руками, одной рукой.	34	3
	Практическая работа Прием мяча снизу двумя руками, одной рукой.	2	2,3
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>			
5.1 Круговая тренировка на развитие силы и силовой выносливости.	Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс упражнений на развитие силы и силовой выносливости. Составить комплекс упражнений на развитие силы и силовой выносливости для занятий дома.	14	3
5.2 Круговая тренировка на развитие ловкости.	Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс упражнений на развитие ловкости.	14	3

	Составить комплекс упражнений на развитие ловкости для занятий дома.		
5.3 Круговая тренировка на развитие гибкости.	Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Составить комплекс упражнений на развитие гибкости для занятий дома.	14	3
5.4 Круговая тренировка на развитие быстроты.	Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс упражнений на развитие быстроты. Составить комплекс упражнений на развитие быстроты для занятий дома.	14	3
<b>Раздел 6. Гимнастика.</b>			
6.1 Атлетическая гимнастика.	Самостоятельная работа обучающихся. Работа на тренажёрах, круговая тренировка. Методы коррекции фигуры.	14	2
	Практическая работа Методы коррекции фигуры.	2	2,3
6.2 Общая физическая культура.	Самостоятельная работа обучающихся. Общая физическая подготовка. Признаки утомления различной степени и способы борьбы с утомлением.	14	2
6.3 Общие развивающие упражнения.	Самостоятельная работа обучающихся. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции нарушения осанки. Висы и упоры. Упражнения на внимание. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	14	2
	Практическая работа Упражнения на внимание. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	6	2,3
6.4 Акробатика.	Самостоятельная работа обучающихся. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	12	2
<b>Всего</b>		<b>336</b>	

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

Ауд.2407 (аудитория)

Учебная мебель на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая-1шт., компьютер преподавателя Pentium E5300 -1шт., Проектор NEC с проекционным экраном Star.

Перечень лицензионного программного обеспечения: Microsoft Windows Professional (КОНТРАКТ № 244/20 «26» июня 2020 г, Microsoft Office Professional (КОНТРАКТ № 244/20 «26» июня 2020 г), 7-Zip (freeware).

Спортивный зал: Рабочее место преподавателя- 3 шт., маты гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные; скакалки; обручи; тренажеры различных модификаций; шведская стенка; кольца баскетбольные; сетка волейбольная; комплекты утяжелителей для ног; теннисные столы- 3 шт.; ракетки для настольного тенниса; ракетки для бадминтона.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: оборудование – лабиринт, разрушенная лестница, одиночный окоп, трибуна для зрителей двухрядная с навесом- 2 шт, щит баскетбольный -2 шт, кольцо баскетбольное усиленное- 2 шт.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Таблица 1 – Обеспечение дисциплины учебными изданиями

Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	Основная/ дополнительная литература	Книгообеспеченность	
		Кол-во. экз. в библиот. СПбГЭУ	Электронные ресурсы
Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : Учебное пособие Для СПО / Германов Г. Н., Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г. — Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 461 с.	осн		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : Учебное пособие Для СПО / Алхасов Д. С. — Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 254 с.	осн		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : Учебное пособие Для СПО / Алхасов Д. С. — Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 441с .	осн		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Аллянов Ю. Н. Физическая культура : Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. — 3-е изд. — Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 493 с.	осн		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Ягодин, В. В.	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>

Физическая культура: основы спортивной этики : Учебное пособие Для СПО / Ягодин В. В. — Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 113 с.			
Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта : Учебное пособие Для СПО / Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В. — 2-е изд., пер. и доп. — Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 402 с.	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Булгакова, Н. Ж. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : Учебное пособие Для СПО / Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С. ; под ред. Булгаковой Н.Ж. — 3-е изд., пер. и доп. — Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 399 с.	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Муллер, А. Б. Физическая культура : Учебник и практикум Для СПО / Муллер А. Б. [и др.] .— Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 424 с.	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, соревнований, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	<u>Формы контроля обучения:</u> - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<b>Методы оценки результатов:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>• тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p>Легкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега</p>

	<p>на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту разными способами.</p> <p>2. Оценка самостоятельного проведения занятий с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр.</p> <p>2. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>3. Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>4. Оценка проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>1. Оценка техники выполнения упражнений, комплексов с отягощениями.</p> <p>2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p>ППФП.</p> <p>1. Оценка уровня физического развития профессионально-значимых качеств.</p> <p>2. Оценка формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Для определения уровня физической подготовленности студентов проводится тестирование в начале учебного года. Динамика роста результатов определяется после сдачи учебных нормативов в конце года.</p>
--	---

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и

дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья техникум обеспечивает:

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.