

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края  
государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Краснодарского края  
«Крымский индустриально - строительный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура  
по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Рассмотрена цикловой  
методической комиссией  
«Точных и естественных наук»  
30 августа 2021 г.

Председатель  
\_\_\_\_\_ Е.Р. Енамукова

Утверждена

директор ГБПОУ КК КИСТ

30 августа 2021 г.

\_\_\_\_\_ Н.В. Плошник

М.П.

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 30 августа 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного Приказом Минобрнауки России № 1565 от 09.12.2016 г., зарегистрированного в Минюсте РФ 20.12.2016 г., № 44828), входящей в состав укрупненной группы специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

Организация разработчик: ГБПОУ КК КИСТ

Разработчик:

Строгонова Г.А., преподаватель  
ГБПОУ КК КИСТ  
Квалификация по диплому  
преподаватель физической культуры

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рецензенты:

Другова И.Г. учитель физической  
культуры  
МБОУ СОШ № 1  
Квалификация по диплому:  
Учитель физической культуры

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Выдошенко И.В., преподаватель  
ГБПОУ КК КТК  
Квалификация по диплому  
преподаватель физической культуры

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

|           |  | <b>Стр.</b> |
|-----------|--|-------------|
| <b>1.</b> | <b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>4</b>    |
| <b>2.</b> | <b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>5</b>    |
| <b>3.</b> | <b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | <b>10</b>   |
| <b>4.</b> | <b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>11</b>   |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. Физическая культура

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ 04. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Код ПК, ОК   | Умения   | Знания   |
|--------------|--|--|
| ОК 8<br>ЛР 9 | 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 профессии (специальности) | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения |

## **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 учебной дисциплины</b>                      | <b>164</b>         |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>                                  | <b>0</b>           |
| в том числе:   |                    |
| теоретическое обучение   | <b>6</b>           |
| практические занятия   | <b>158</b>         |
| Самостоятельная работа   |                    |
| <b>Промежуточная аттестация в форме 5 зачетов и дифференцированного зачета</b> |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|-------------|---|
| 1  | 2   | 3           | 4   |
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>        |   | <b>6</b>    |   |
| Тема 1.1.<br>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>    | ОК 8 ЛР 9   |
|  | <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.   | 6           |   |
|  | <b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. |             |   |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>        |   | <b>138</b>  |   |
| Тема 2.1.<br>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>41</b>   | ОК 8 ЛР 9   |
|  | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м;. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов. Кросс бег на дистанции 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).   |             |   |

|                               |   |           |                  |
|-------------------------------|---|-----------|------------------|
|                               | <b>Тематика практических занятий</b>  | <b>41</b> |                  |
|                               | 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.<br>2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:<br>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой и кроссовой подготовке.<br>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой и кроссовой подготовке.<br>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой и кроссовой подготовке.<br>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.  | 41        |                  |
|                               | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>12</b> |                  |
| Тема 2.2.<br>Гимнастика       | <b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.<br><b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. |           | <b>ОК 8 ЛР 9</b> |
|                               | <b>Тематика практических занятий</b>  | <b>12</b> |                  |
|                               | 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.<br>2. Подвижные игры различной интенсивности.   | 12        |                  |
|                               | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>85</b> |                  |
| Тема 2.3.<br>Спортивные игры. | <b>Баскетбол</b><br>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные   |           | <b>ОК 8 ЛР 9</b> |

|  |  |           |  |
|--|--|-----------|--|
|  | <p>действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол.</b><br/> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Футбол.</b><br/> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Гандбол.</b><br/> Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p> |           |  |
|  | <b>Тематика практических занятий</b>   | <b>85</b> |  |
|  | <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:<br/> -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.<br/> -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br/> -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br/> -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</p>   | 85        |  |

|   |   |            |                  |
|---|---|------------|------------------|
|   | <p>3. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>4. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>5. Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p>  |            |                  |
| <b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                  |   | <b>20</b>  |                  |
| Тема 3.1.<br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>20</b>  | <b>ОК 8 ЛР 9</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 учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |            |                  |
|   | <b>Тематика практических занятий</b>  | <b>20</b>  |                  |
|   | <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p> <p>4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.</p> <p>5. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.</p>  | 20         |                  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме 5 зачетов и дифференцированного зачета</b>            |   |            |                  |
| <b>Всего:</b>   |   | <b>164</b> |                  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный комплекс

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 234с

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Гелецкая Л. Н.. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. –

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва :КноРус, 2015. 214. –

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва : КноРус, 2016. - 256.

##### **3.2.3. Дополнительные источники:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. -Ростов на Дону «Феликс» 2014.- 268 с.

2. Миронова, Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома , 2014. – 197 с.

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

| Результаты обучения  | Критерии оценки  | Методы оценки   |
|--|--|---|
| <p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul> | <p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>  | <p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- письменных/ устных ответов,</li> <li>- тестирования</li> </ul>  |
| <p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения</li> </ul> | <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> | <p><b>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на практических занятиях;</li> <li>- при ведении календаря самонаблюдения;</li> <li>- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li> <li>- при тестировании в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b><br/>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</li> <li>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с</li> </ul> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>характерными для данной специальности.</p> |  | <p>решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b><br/> Экспертная оценка:<br/> - техники базовых элементов,<br/> - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),<br/> - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,<br/> - выполнения студентом функций судьи,<br/> - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Общая физическая подготовка</b><br/> Экспертная оценка:<br/> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;<br/> - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ПШФП с элементами гимнастики;<br/> - техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;<br/> - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> |
|---|--|--|