

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 2022 г.

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

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 31 августа 2022 г.

Утверждена

директор ГБПОУ КК КИСТ

31 августа 2022 г.

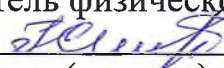
  
\_\_\_\_\_ Н.В. Плошник  
М.П.




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.

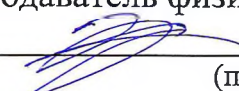
Организация разработчик: ГБПОУ КК КИСТ

Разработчик:

Строгонова Г.А., преподаватель  
ГБПОУ КК КИСТ  
Квалификация по диплому  
преподаватель физической культуры  
  
\_\_\_\_\_ (подпись)

Рецензенты:

Тарасов Н.Г., учитель физической  
культуры  
МБОУ СОШ № 24  
Квалификация по диплому:  
Учитель физической культуры  
  
\_\_\_\_\_ (подпись)

Выдошенко И.В., преподаватель  
ГБПОУ КК КТК  
Квалификация по диплому  
преподаватель физической культуры  
  
\_\_\_\_\_ (подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
1.	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
2.	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
3.	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
4.	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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 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. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>ОК 8 ЛР 9</b>
	<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. <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.	6	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>138*</b>	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>41</b>	<b>ОК 8 ЛР 9</b>
	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. 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой и кроссовой подготовке. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой и кроссовой подготовке. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой и кроссовой подготовке. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	41	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
Тема 2.2. 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. <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. 2. Подвижные игры различной интенсивности.	12	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>85</b>	
Тема 2.3. Спортивные игры.	<b>Баскетбол</b> 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>  Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача 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>  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>  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:  -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.  -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. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	<b>ОК 8 ЛР 9</b>
	<p>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.</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> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
	<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> 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>  Экспертная оценка:  - техники базовых элементов,  -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),  -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,  -выполнения студентом функций судьи,  -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Общая физическая подготовка</b>  Экспертная оценка:  - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;  -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;  -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;  -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>
---	--	--