



Департамент образования и науки Костромской области
областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Костромской торгово-экономический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

2024 г.

РАССМОТРЕНО
Методическим советом ОГБПОУ
«КТЭК»
Протокол № 8 от 03.05.2024
Председатель МС
 Петропавловская Я.А..
Одобрена
цикловой методической
комиссией физической культуры и
БЖ

Протокол № 9
от 09.04.2024 г.
Председатель: ЦМК .
Ефименко М.А.

Разработчик: Осипов С.А.

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом ОГБПОУ «КТЭК»
Протокол № 6 от 08.05.2024 г.
Приказ ОГБПОУ «КТЭК» от 08.05.2024 г. № 147/п

Рабочая программа разработана на основе
Федерального Государственного образовательного
стандарта (ФГО) по специальностям среднего
профессионального образования (СПО) укрупненной
группы 15.00.00 Машиностроение 15.02.05 Техническая
эксплуатация оборудования в торговле и общественном
питании.

Зам. директора  А.А. Смирнова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по профессиям СПО, по специальности 15.02.05 Техническая эксплуатация оборудования в торговле и общественном питании.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке.

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

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

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

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

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

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать **общими и профессиональными компетенциями и личностными результатами:**

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ПК 1.1. Подготавливать и выполнять работы по подводке коммуникаций к оборудованию, готовить места и фундаменты для монтажа торгового оборудования.

ПК 1.2. Обеспечивать проведение процессов монтажа, наладки, испытаний, сдачи в эксплуатацию, технического обслуживания, текущего ремонта базовых моделей механического и теплового оборудования.

ПК 1.3. Выполнять пусконаладочные работы приборов автоматики, предохранительных устройств, пускозащитной и регулирующей аппаратуры торгового оборудования.

ПК 1.4. Осуществлять метрологический контроль технических и технологических характеристик оборудования и приборов автоматики.

ПК 1.5. Обеспечивать безопасное применение универсального и специального инструмента, оснастки, приборов контроля.

ПК 1.6. Диагностировать и устранять неисправности в работе оборудования с использованием принципиальных гидравлических, кинематических и электрических схем.

ПК 2.1. Подготавливать и выполнять работы по монтажу опор, фундаментов, компрессоров, аппаратов, трубопроводов, приборов, холодильных агрегатов.

ПК 2.2. Организовывать и проводить процессы монтажа, демонтажа, наладки, испытаний, технического обслуживания, ремонта деталей и узлов механической, гидравлической, электрической частей холодильных машин и установок.

ПК 2.3. Осуществлять контроль хранения и перевозки холодильных агентов, определения утечек, зарядки систем хладагентом и хладоносителем.

ПК 2.4. Диагностировать и предотвращать возможные причины аварийных ситуаций при эксплуатации холодильного оборудования.

ПК 2.5. Осуществлять подбор холодильных машин разных емкостей на основе типовых расчетов.

ПК 3.1. Проектировать системы кондиционирования воздуха.

ПК 3.2. Подготавливать и выполнять работы по монтажу, наладке, сдаче в эксплуатацию кондиционеров отечественного и импортного производства различных типов и назначения.

ПК 3.3. Организовывать и выполнять работы по монтажу, наладке, сдаче в эксплуатацию и техническому обслуживанию систем кондиционирования воздуха в организациях торговли и общественного питания.

ПК 4.1. Участвовать в планировании и организации работы структурного подразделения.

ПК 4.2. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

ПК 4.3. Участвовать в анализе процесса и результатов деятельности подразделения.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов;

- самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
самостоятельная работа	172
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.			
Тема 1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.	Содержание учебного материала Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой. Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках	1	1
Тема 1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.	Содержание учебного материала Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц (подтягивание), отстающих в развитии физических качеств; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.	3	2
Самостоятельная работа обучающихся при изучении темы 1.1.-1.2. учебной дисциплины.	1. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. 2. Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п.). 3. Ведение индивидуального дневника самонаблюдений за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.	4	3
Раздел 2. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки.	Содержание учебного материала Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.		
	Содержание учебного материала		

<p>Тема 2.1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики: Развитие вестибулярного аппарата, Прыжковые упражнения с элементами вращения, Подтягивание на перекладине, отжимание, упражнения на укрепление брюшного пресса, лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы.</p>	6	2
	<p>Легкая атлетика: Специально беговые и специальные упражнения. Обучение, закрепление и совершенствование техники низкого и высокого старта. Бег на короткие дистанции (100м, 200м.). Бег на средние дистанции (500м., 1000м.). Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях. Прикладные упражнения: кросс по пересеченной местности. Выполнение контрольных нормативов.</p>	44	2
	<p>Лыжные гонки: Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Обучение, закрепление и совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Обучение, закрепление и совершенствование техники передвижения одновременным двухшажным ходом. Подъем, спуск и торможения различными способами. Повороты на лыжах различными способами. Выполнение контрольных нормативов.</p>	46	2
	<p>Спортивные игры: Волейбол Обучение, закрепление и совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Обучение, закрепление и совершенствование техники подачи мяча через сетку. Правила игры и расстановка игроков на площадке. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.</p>	32	2

	<p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Баскетбол</p> <p>Обучение, закрепление и совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Обучение, закрепление и совершенствование техники передачи мяча (от груди, из-за головы, от пола).</p> <p>Обучение, закрепление и совершенствование техники броска в кольцо с линии штрафного броска.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p>	34	2
Самостоятельная работа обучающихся при изучении темы 2.1.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой. 2. Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования, 3. Профилактические мероприятия по безопасности проведения тренировочных занятий (в домашних условиях, спортивных залах и на открытых площадках, при разных погодных условиях). 4. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий 5. Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта. 6. Совершенствование индивидуальной техники двигательных действий; развитие общих и специальных физических качеств. 	158	3
Раздел 3. Введение в профильную физическую культуру.			
Тема № 3 Прикладная физическая подготовка с основами начальной военной подготовки.	Содержание учебного материала	6	1
	<p>Общие представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизни, цель, задачи, организация. Сходство и различия прикладной физической подготовки со спортивной подготовкой. Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств.</p> <p>Общее представление о начальной военной подготовке. Прикладные упражнения начальной военной подготовки. Строевые команды и приемы. Лазанье по гимнастическому канату. Опорные прыжки через препятствия. Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования.</p>		
Самостоятельная работа обучающихся	<ol style="list-style-type: none"> 1. Планирование и регулирование физической нагрузки в системе тренировочного процесса по избранному виду спорта. 2. Страховка и самостраховка во время выполнения сложных движений и физических упражнений. 3. Составить комплекс упражнений начальной военной подготовки. 	10	3

	4. Составить военизированную эстафету, состоящую из 5-6 этапов.		
	5. Составить планы тренировочного процесса по избранному виду спорта.		
	Всего:	344	

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)

Темы

письменной работы (реферата) для студентов, освобожденных от занятия физической культурой по состоянию здоровья.

1. Основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культуры.
2. Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках.
3. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
4. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
5. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
6. Основные принципы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
7. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового образа жизни.
8. Контроль и самоконтроль на занятиях физкультурой и спортом. Их основные методы, показатели и критерии оценки .
9. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
10. Оздоровительные и профилактические методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
11. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания
12. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
13. История возникновения и развития Олимпийских игр.
14. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
15. Основы спортивной тренировки.
16. Характеристика признаков усталости, утомления и переутомления. Выявление их причин и обеспечение профилактики.
17. Роль инклюзивного образования в системе Российского образования. Его целесообразность и особенности.
18. Инклюзивное образование. Специальные методы, принципы и подходы в обучении детей с ограниченными возможностями здоровья.

19. Роль ВФСК «ГТО» в пропаганде занятий физкультурой и спортом, как составляющей здорового образа жизни.

20. История комплекса ГТО в СССР и Российской Федерации.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие **спортивного комплекса**:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические;
- канат, шест для лазания, канат для перетягивания, беговая дорожка,
- скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для

- баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи;
 - ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
 - зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен);
 - кабинет преподавателей;
 - подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Оборудование открытого стадиона:

- легкоатлетическая дорожка;
- игровое поле для футбола (мини-футбола);
- площадка игровая баскетбольная;
- площадка игровая волейбольная;
- гимнастический городок;
- полоса препятствий;
- лыжная трасса;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- тренажерный зал;

Технические средства обучения:

- компьютер;
- принтер лазерный;
- копировальный аппарат;
- магнитофон.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - М.: 2019

Бишаева А.А. Профессионально - оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. - М.: 2020

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. - М.: 2020

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2021

Годик М. А., Скородумова А. П. Комплексный контроль в спортивных играх - М.: Советский спорт, 2019

Гонсалес С. Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» - М.: Российский университет дружбы народов, 2019

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И. Евсеев. - Ростов н/Д, 2020
Физическая культура.-учебник для студ. учрежд. проф. образ./[Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич Г.И., Погадаев] -18-е изд., стер. –М.: Издательский центр «Академия»,2021.-176с.

Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. - М. : 2019

Дополнительные источники:

Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. - М.: 2021

Литвинов А. А., Козлов А.В. ,Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М.: 2020

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие. - Тюмень, 2019

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. - Кострома, 2019

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. - СПб.: 2019

Интернет-ресурсы:

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия

Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019)

<http://gto.ru/> *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»*

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
-Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. -Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам. - Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. - Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании. - Уметь составлять комплексы	оценка контрольных нормативов, тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта) Тестирование Самостоятельная работа на уроке на специальную тему. Выполнение контрольного задания Проверка письменной контрольной

<p>физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа. - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов. - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки). - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений. - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия по коррективке двигательной активности. - Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции. - Уметь выполнять специальные физические упражнения: 	<p>работы</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Заслушивание отчета о выполнении специального задания</p> <p>Проверка выполнения задания в процессе урока</p> <p>Индивидуальное собеседование, контрольное практическое занятие с последующим его анализом.</p> <p>Заслушивание.</p> <p>Диагностическое занятие.</p>
<p>Знания:</p>	
<p>Место и роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном</p>	<p>Защита рефератов. Заслушивание устных ответов при проведении теоретических занятий.</p>

развитии человека	
Основы здорового образа жизни	Защита рефератов. Заслушивание устных ответов при проведении теоретических занятий.
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Индивидуальное собеседование
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Проверка самостоятельной работы способом индивидуального заслушивания.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Работа на занятиях по индивидуальным заданиям
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Индивидуальные задания, защита рефератов
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Работа на занятиях в группе
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Проверка выполнения самостоятельной работы способом заслушивания
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Работа на занятиях способом тестирования