

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

2025 г.

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом ОГБПОУ «КТЭК»  
Протокол № 6 от 05.02.2025 г.

Председатель МС   
Петропавловская Я.А.

Одобрена  
цикловой методической комиссией  
физической культуры и БЖ  
Протокол № 6 от 21.01.2025 г.

Председатель:   
ЦМК Ефименко М.А.

Разработчик: Андреева М.И.  
Ефименко М.А.

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО  
Педагогическим советом ОГБПОУ «КТЭК»  
Протокол № 5 от 12.02.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом ОГБПОУ «КТЭК» от 12.02.2025 г.  
№ 72 /п

Рабочая программа разработана на основе  
Федерального Государственного  
образовательного стандарта (ФГО) по  
специальностям среднего профессионального  
образования (СПО) укрупненной группы  
43.00.00 Сервис и туризм  
по специальности:  
43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Зам. директора  А.А. Смирнова

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, ФГОС утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 года № 1565

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Костромской торгово-экономический колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, ФГОС утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 года № 1565

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 компетенциями:**

Общие компетенции:

- ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Профессиональные компетенции:

- ПК 4.6. Осуществлять разработку, адаптацию рецептов холодных и горячих десертов, напитков, в том числе авторских, брендовых,

региональных с учетом потребностей различных категорий потребителей, видов и форм обслуживания.

– **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Объем образовательной программы - 164

Обязательные учебные занятия (во взаимодействии с преподавателем) - 164

В том числе:

Практических – 162,

Теоретических – 2,

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	164
Обязательные учебные занятия (во взаимодействии с преподавателем)	164
в том числе:	
практические занятия	162
теоретические занятия	2
Форма промежуточного контроля: <u>Д/зачёт</u>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения	ОК, ЛР
1	2	3	4	5
	<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Раздел № 1. Легкая атлетика.</b>	1. Правила поведения на уроке. Т.Б. при проведении занятий по легкой атлетике. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2		
	2. Специально беговые и ОРУ.	42	2,3	ОК-2,3,6.
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.			ЛР-1,6,7,8,9,11,12.
	4. Бег на короткие дистанции: 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.			
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на длинные дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).			
	6. Бег на средние дистанции. Техника бега на 500 м (девушки), 1000 м (мальчики)			
	7. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	8.ОФП (Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. укрепляющие мышцы груди. укрепляющие мышцы брюшного пресса.)			
	9. Выполнение контрольных нормативов.			
<b>Раздел №2 Лыжная подготовка.</b>	1. Правила техники безопасности. Подбор лыж и подготовка лыжного инвентаря.	40	2,3	ОК-2,3,6.
	2. Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременно-двушажным, одновременно – двушажным лыжными ходами.			ЛР-1,6,7,8,9,11,12.
	3. Совершенствование техники подъема на склон, спусков со склона и торможений.			
	4. Прохождение дистанции 2-3 км.			
	5. Передвижение на лыжах различными способами с палками и без по дистанции 2-3 км.			
	6. передвижение на лыжах 3 км (девочки), 5 км (мальчики)			
	7. Выполнение техники подъема в гору «ёлочкой» и «лесенкой». Совершенствовать технику поворотов.			
	8. Выполнение контрольных нормативов.			
<b>Раздел № 3 Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.</b>	1. Правила техники безопасности Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Подтягивание на перекладине, поднимание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	14	2,3	ОК-2,3,6.
	2. Упражнение на развитие вестибулярного аппарата.			ЛР-1,6,7,8,
	3. Упражнения в парах, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательная гимнастика.			
	4. Силовые упражнения, работа на тренажерах.			

	5. Выполнение контрольных нормативов.			9,11, 12.
<b>Раздел №4 Спортивные игры</b>	<b>Баскетбол</b>	28	2,3	ОК- 2,3,6. ЛР- 1,6, 7,8, 9,11, 12.
	1. Правила техники безопасности. Обучение, закрепление и совершенствование технике видения мяча.			
	2. Обучение, закрепление и совершенствование технике передачи мяча (от груди, из-за головы, от пола)			
	3. Обучение, закрепление и совершенствование технике броска в кольцо с линии штрафного броска.			
	4. Обучение техники и тактики защиты и нападения в учебной игре.			
	5. Совершенствование стойки, способы перемещения.			
	6. Выполнение контрольных нормативов.	26	2,3	ОК- 2,3,6. ЛР- 1,6, 7,8, 9,11, 12.
	<b>Волейбол</b>			
	1. Правила техники безопасности. Обучение, закрепление и совершенствование технике верхней и нижней передачи мяча.			
	2. Обучение, закрепление и совершенствование технике подачи мяча через сетку.			
	3. Обучение, закрепление и совершенствование технических приемов и командно- тактических действий. Игровые комбинации.			
	4. Техника нападения: передачи, подачи, нападающий удар. Учебная игра.			
	5. Совершенствование техники подачи мяча по зонам.			
6. Выполнение контрольных нормативов.	12	2,3	ОК- 2,3,6. ЛР- 1,6, 7,8, 9,11, 12.	
<b>Раздел № 5 Прикладная физическая подготовка с основами начальной военной подготовки.</b>				
1. Общее представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой.				
2. Общее представление о начальной военной подготовке. Прикладные упражнения начальной военной подготовки. Строевые команды и приемы.				
3. Совершенствование развитие физических качеств.				
4. В воспитательном отношении – формирование чувства личной причастности к представленной системе жизненных установок, осознание неразрывности с духовно – нравственной традицией; осознание смысла служения Отечеству.				
5. Выполнение контрольных нормативов.				
<b>6. ДЗ</b>				
Итого:	164			

### 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;
- 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.
- 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:**

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»,2019.-176с.

Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. - М.: 2021

Киреева Е.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. - М.: 2021

##### **Дополнительные источники:**

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие. - Тюмень, 2020

## 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](http://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-2009)

<http://gto.ru/Всероссийскийфизкультурно-спортивныйкомплекс> «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 теоретических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий (защиты рефератов).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	оценка контрольных нормативов, тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта)
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	защита рефератов, собеседование
основ здорового образа жизни	защита рефератов, собеседование
ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;	Наблюдение и экспертная оценка эффективности и правильности самоанализа принимаемых решений на практических занятиях. Свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности Контроль и оценка результатов освоение дисциплины для каждого обучающегося. Тестирование, сдача нормативов.
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема

	функциональных проб и контрольных испытаний
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Способности студента самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. Свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спортивных игр. Оценка результатов: участия в спортивных играх, веселых стартах, эстафетах, оздоровительных мероприятиях.
– ПК 4.6. Осуществлять разработку, адаптацию рецептур холодных и горячих десертов, напитков, в том числе авторских, брендовых, региональных с учетом потребностей различных категорий потребителей, видов и форм обслуживания.	- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;