

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края  
**«КРАСНОДАРСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**Рабочая программа дисциплины  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
по специальности  
43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	<b>2</b>
<b>1. Общая характеристика</b> .....	<b>109</b>
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	109
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины .....	109
<b>2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>112</b>
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины .....	112
2.2. Содержание дисциплины.....	113
2.3. Курсовой проект (работа).....	117
<b>3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>118</b>
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	10
3.2. Учебно-методическое обеспечение .....	62
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>40</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы:

Цель дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура: формирование физической культуры личности обучающегося, наличие которой обеспечивает готовность к **социально**-профессиональной деятельности, включение здорового образа жизни в систематическое **физическое** совершенствование.

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура включена в обязательную часть гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы.

### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ПК, ОК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 8	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	-
	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	основы здорового образа жизни	-
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	-
		средства профилактики перенапряжения	-
	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	-
	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	основы здорового образа жизни	-
	пользоваться средствами профилактики	условия профессиональной деятельности	-

	перенапряжения, характерными для данной специальности	и зоны риска физического здоровья для специальности	
--	---	---	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	162	0
в т. ч.:		
теоретическое обучение	4	
практические занятия	158	
Самостоятельная работа		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
<b>Всего</b>	<b>164</b>	<b>0</b>

## 1.2 Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	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>	
<p><b>Тема 1.</b> <b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 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.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни.</p> <p>14. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>45. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 08</p>

	<p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>156</b>	
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание</b>	56	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	56	
	<p>2 Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.</p> <p>3. Повторный бег. Бег под команду стартера. Техника бега с низкого старта.</p> <p>4. Приём контрольных нормативов: бег 60 м. Челночный бег 3x10м</p> <p>5. Развитие скоростной выносливости методом переменного бега</p> <p>6. Приём контрольных нормативов: прыжок в длину с места. Бег 500 м. девушки, 1000 м. юноши.</p> <p>26. Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование</p> <p>27 Развитие скорости соревновательным методом.</p> <p>28 Приём контрольных нормативов. Челночный бег 3x10м. Бег 60м. Прыжок в длину с места.</p> <p>29 Техника бега на средние дистанции. Развитие общей выносливости. Фартлек.</p> <p>30 Развитие скоростной выносливости методом переменного бега.</p> <p>31 Приём контрольных нормативов. Бег 2000 м. девушки, 3000 м. юноши.</p> <p>32 Зачёт.</p> <p>33 Инструктаж по технике безопасности. высокий и низкий стар, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование</p>		

	<p>34 Прыжки с места. 5-8 раз. Техника прыжка в длину: приземление, отталкивание.</p> <p>35 Приём контрольных нормативов. бег 60 м. Челночный бег 3x10м.</p> <p>36 Развитие скоростной выносливости методом повторного бега.</p> <p>37 Приём контрольных нормативов. Бег 500 м. девушки, 1000 м. юноши и, 1000 м. юноши.</p> <p>57. Инструктаж по технике безопасности. Выполнение стартового разгона в парах и тройках.</p> <p>58. Эстафетный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>59. Повторный бег. 2-3x60м. Передача эстафетной палочки.</p> <p>60. Прыжок в длину совершенствование элементов.</p> <p>61. Развитие скорости методом бега на коротких отрезках.</p> <p>62. Приём контрольных нормативов. Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места.</p> <p>63. Приём контрольных нормативов. Бег 2000 м. девушки, 3000 м. юноши.</p> <p>64. Зачёт.</p> <p>65. Инструктаж по технике безопасности. Выполнение стартов под команду.</p> <p>66. Комплекс общеразвивающих упражнений применительно к спринту.</p> <p>67. Контрольный норматив двоеборье (спринт, длина).</p>		
<b>Тема 2. Баскетбол</b>	<b>Содержание</b>	42	
	<b>В том числе практических занятий</b>	42	ОК 08
	<p>7. Инструктаж по технике безопасности. Передача мяча от груди и из-за головы, одной рукой от плеча на месте и в движении.</p> <p>8. Перемещения, бег обычными и приставными шагами, старты, прыжки, остановки</p> <p>9. Приём контрольных нормативов. Силовая гимнастика.</p> <p>10. Бросок мяча с места, бросок мяча в прыжке со средней дистанции.</p> <p>11. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.</p> <p>12. Приём контрольных нормативов «броски с точек». Штрафные броски на оценку.</p>		



	<p>13. Зачёт.</p> <p>38. Инструктаж по технике безопасности. Перемещения, бег обычными и приставными шагами, старты, прыжки, остановки,</p> <p>39 Передача мяча от груди и из-за головы, одной рукой от плеча на месте и в движении.</p> <p>40 Приём контрольных нормативов. Силовая гимнастика</p> <p>41 Бросок в кольцо со средней дистанции.</p> <p>42 Броски в корзину (с места, с разных положений и дистанций)</p> <p>43 Бросок из-под кольца после прохода. Обще развивающие упражнения.</p> <p>44 Приём контрольных нормативов «броски с точек». Штрафные броски на оценку.</p> <p>68 Инструктаж по ТБ. Передачи мяча в парах с броском из-под кольца.</p> <p>69 Передача мяча различными способами в движении.</p> <p>70 Приём контрольных нормативов. Силовая гимнастика.</p> <p>71. Средний бросок исправление ошибок.</p> <p>72 Передача мяча в быстрый прорыв.</p> <p>73. Завершение быстрого прорыва, бросок из-под кольца.</p> <p>74. Приём контрольных нормативов: Бросок в кольцо после прохода, на время</p>		
<b>Тема 3. Волейбол</b>	<b>Содержание</b>	<b>44</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	44	ОК 08
	15. Инструктаж по технике безопасности. Стойка волейболиста. Перемещения.		

	<p>16. Перемещения волейболиста в защитной стойке.</p> <p>17. Приём передача мяча сверху. Нижняя передача мяча.</p> <p>18. Перемещения волейболиста при атакующих действиях.</p> <p>19. Развитие специальных физических качеств, необходимых волейболисту.</p> <p>20. Приём контрольных нормативов. Приём передача мяча в паре. Нижняя передача мяча в парах.</p> <p>21. Силовая нацеленная подача. Приём силовой подачи.</p> <p>22. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.</p> <p>23. Прямой нападающий удар. Блокирование.</p> <p>24 Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи.</p> <p>25. Приём контрольных нормативов. Верхняя прямая подача.</p> <p>46. Инструктаж по технике безопасности. Стойка волейболиста. Перемещения.</p> <p>47. Передачи мяча в парах и над собой.</p> <p>48. Приём передача мяча в движении.</p> <p>49. Приём передача мяча в парах через сетку.</p> <p>50 Приём контрольных нормативов. Приём передача мяча в паре.</p> <p>51 Комбинации из передвижений и остановок игрока</p> <p>52 Прямой нападающий удар. Обучение командным тактическим действиям в защите.</p> <p>53. Обманный удар. Сброс Скидка. Техника выполнения.</p> <p>54. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач.</p> <p>55. подача мяча избранным способом, исправление ошибок.</p> <p>56. Приём контрольных нормативов. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача.</p>		
<b>Тема 4. Гимнастика</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	

	75. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении. 76. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. 77. Приём контрольных нормативов: Подтягивания на низкой перекладине. Подтягивания на высокой перекладине.		
<b>Тема 5 ШФП</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	8	ОК 08
	78. Инструктаж по ТБ. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук, ног, спины. 79.Круговая тренировка. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. 80. Комплексы оздоровительной гимнастики. 81. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.		
<b>Дифференцированный зачёт</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>164</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

#### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2
2. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0.
3. Журин А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.
4. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0
5. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж: учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3
6. Орлова Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6.
7. Орлова Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.
8. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

##### 3.2.2. Основные электронные издания.

1. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 01.11.2021). Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>
3. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж: учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз.

пользователей.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА<sup>14</sup> РЕЗУЛЬТАТОВ  
ОСВОЕНИЯ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<p>Знает: 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</p>	<p>Знать 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.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирование;</p> <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Экспертная оценка: - техники базовых элементов спортивных игр - технико-тактических действий студентов в ходе проведения учебных игр.</p>