

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ)**

2025 г.

Рассмотрено
на заседании МОП ОД
Протокол № 9 от 13.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины Физиология питания разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) Примерной программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура, утвержденной распоряжением министерства образования Иркутской области.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Братский торгово-технологический техникум» (далее – ГБПОУ ИО БТТТ)

Разработчик:
Александрова А.С., преподаватель дисциплин общеобразовательного учебного цикла

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	27

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО 43.02.15 Поварское и кондитерское дело входящей в состав укрупнённой группы профессий/специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

Включает в себя: паспорт рабочей программы дисциплины, структуру и содержание дисциплины, условия реализации дисциплины, контроль и оценку результатов освоения дисциплины

1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ: дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в базовые общеобразовательные дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ППССЗ.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Уметь		
	У. 1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Знать		
	З. 1	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
	З. 2	Основы здорового образа жизни.
Формируемые компетенции		
	ОК.01	Выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы. Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах. Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
	ОК.04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
	ОК.06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
	ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- обязательной учебной нагрузки обучающихся 164 часов;
- самостоятельная учебная нагрузка 148час;
- теоретическая часть 16 час;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузка (всего)	164
самостоятельная учебная нагрузка	148
Всего занятий	16
Промежуточная аттестация в форме: - зачёта (2,4,6 семестр); - дифференцированного зачёта (8 семестр).	

2.2. Учебная работа

Виды учебной работы	1 курс		2курс		3курс		4курс		Всего часов
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	
Объем образовательной нагрузки	22	22	22	22	22	22	22	10	164
Самостоятельная учебная нагрузка	20	20	20	20	20	20	20	8	148
Всего занятий	2	2	2	2	2	2	2	2	16
Теоретического обучения	2	2	2	2	2	2	2	2	16
Практические занятия									-

2.3 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	№ учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Методическая характеристика учебного занятия	Объем часов	№ дидактической единицы	Формируемые компетенции	Уровень освоения	Текущий контроль
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности								
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта.	1,2	1. Теоретические сведения, содержание учебного материала за весь курс обучения. Физическая культура, спорт: основные понятия, терминология. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Современное состояние физической культуры и спорта. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. 2. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком	Тип: усвоение нового материала Метод: объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый Форма: фронтальная	2	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.06 ОК.08	1	

		жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. 3.Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)						
Раздел 2 Основы формирования физической культуры личности								
Тема 2 Легкая атлетика.	3,4	Краткая история развития легкой атлетики. Программа Олимпийских игр по легкой атлетике. Техника спортивной ходьбы. Техника скандинавской ходьбы. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Зачёт.	Тип: усвоение нового материала Метод: объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый Форма: фронтальная	2	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.06 ОК.08	2	+
Тема 3 Гимнастика.	5,6	История развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Упражнения с применением инвентаря (мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки) и оборудования спортивного зала для занятий гимнастикой. Разновидности гимнастики. Гимнастические упражнения. Освоение упражнений с различными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками.	Тип: усвоение нового материала Метод: объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый Форма: фронтальная	2	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.06 ОК.08	2	+

Тема 4 Баскетбол. Стритбол.	7,8	Краткая история развития баскетбола. Техника безопасности на занятиях баскетбола. Жесты судьи и правила игры. Техника элементов игры. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча. Ловля мяча. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении и в защите. Групповые и командные действия игроков. Зачёт.	Тип: усвоение нового материала Метод: объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый Форма: фронтальная	2	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.04 ОК.06 ОК.08	2	+
Тема 5 Волейбол.	9,10	Краткая история развития волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом. Жесты судьи и правила игры. Техника элементов игры. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.	Тип: усвоение нового материала Метод: объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый Форма: фронтальная	2	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.04 ОК.06 ОК.08	2	+
Тема 6 Физическая культура в режиме трудового дня	11,12	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления	Тип: усвоение нового материала Метод: объяснительно-иллюстративный, частично-	2	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.06 ОК.08	2	+

		здоровья, профилактика переутомления. Самоконтроль умственной и физической работоспособности. Подбор и проведение комплекса упражнений для профилактики переутомления мышц при профессиональной занятости. Подбор и проведение комплекса упражнений для расслабления и восстановления при переутомлении мышц при профессиональной занятости. Зачёт.	поисковый Форма: фронтальная					
Тема 7 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	13,14	Выявление необходимых физических качеств для решения профессионально-ориентированных задач. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для тренировки и совершенствования профессионально-значимых физических качеств. Подбор и проведение комплексов физических упражнений для тренировки и совершенствования профессионально-значимых физических качеств.	Тип: усвоение нового материала Метод: объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый Форма: фронтальная	2	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.06 ОК.08	2	
Дифференцированный зачёт	15,16			2	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.06 ОК.08	2	+
Самостоятельная работа обучающегося				148				
	Правила игры и жесты судьи. Основы техники элементов игры в волейбол.	Тип: усвоение нового материала	2 2	У.1 3.1	ОК.01 ОК.06			

	Техника элементов баскетбола. Техника передач мяча. Броски в кольцо. Игровые комбинации.	Метод: частично-поисковый,	2	3.2	ОК.08		
	Техника элементов баскетбола. Техника штрафного броска, с 3-х очковой линии.	исследовательский	2				
	Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств.	Форма:	2				
	Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств.	самостоятельная работа	2				
	Тактика игры. Тактические действия в защите. Игровые комбинации.		2				
	Тактика игры. Тактические действия в нападении.		2				
	Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра.		2				
	Правила игры и жесты судьи. Основы техники элементов игры в мини-футбол.		2				
	Техника элементов мини-футбола.		2				
	Ведение мяча по прямой, «змейкой», с изменением направления. Передачи мяча (пас) различными частями ног.		2				
	Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие скоростных способностей без мяча, с мячом.		2				
	Жонглирование мячом.		2				
	Техника элементов мини-футбола.		2				
	Удары по воротам. СФП.		2				
	Техника элементов мини-футбола. Обманные движения (финты).		2				
	Отбор мяча. СФП.		2				
	Техника лыжных ходов. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом.		2				
	Техника спусков и подъемов. Техника одновременного бесшажного хода.		2				
	Прохождение дистанции до 3 км.		2				
	Техника торможения. Техника одновременного одношажного хода.		2				
	Прохождение дистанции до 3 км.		2				
	Специальная физическая подготовка.		2				
	Развитие специальной выносливости.		2				
	Прохождение дистанции до 5 км.						

	Правила игры и жесты судьи. Правила	2					
	игры и жесты судьи. Основы техники	2					
	элементов игры в волейбол.						
	Техника элементов волейбола. Техника	2					
	приема и передачи мяча.Прямая	2					
	нижняя, верхняя подача мяча.						
	Специальная физическая подготовка.	2					
	Развитие скоростно-силовых и силовых	2					
	качеств игрока.	2					
	Развитие профессионально значимых	2					
	физических качеств. Упражнения на						
	развитие быстроты.	2					
	Совершенствование профессионально	2					
	значимых физических качеств через						
	игровую деятельность.	2					
	Производственная гимнастика.	2					
	Комплексы производственной						
	гимнастики. Игры по выбору	2					
	обучающихся.	2					
	Совершенствование профессионально						
	значимых физических качеств через	2					
	игровую деятельность.	2					
	Упражнения на развитие выносливости.						
	Спортивные и подвижные игры по	2					
	выбору обучающихся.	2					
	Совершенствование профессионально						
	значимых физических качеств через	2					
	игровую деятельность.	2					
	Бег на короткие и средние						
	дистанции.Развитие скоростных качеств	2					
	и общей выносливости.	2					
	Бег на 200 м., 400 м., 800 м. Стретчинг.	2					
	Прыжки. Прыжок в длину с места.	2					
	Тройной прыжок с места. Стретчинг.						
	ОФП.	2					
	Кроссовая подготовка. Бег на 2000 м.	2					
	(дев.), 3000 м. (юн.) без учёта времени.	2					
	ОФП.	2					
	Акробатика. Совершенствование						
	техники акробатических упражнений.	2					
	ОФП.	2					
	Опорные прыжки. Техника опорного	2					

	прыжка через козла (дев.), через коня (юн.). Развитие координации. ОФП.	2					
	Атлетическая гимнастика. Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.	2					
	Техника элементов баскетбола.	2					
	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Броски в кольцо ближних дистанций. СФП.	2					
	Техника элементов баскетбола.	2					
	Совершенствование техники передач мяча. Броски в кольцо со средних дистанций. СФП.	2					
	Техника элементов баскетбола.	2					
	Совершенствование игровых комбинаций. Броски в кольцо с дальних дистанций. СФП.	2					
	Броски в кольцо с дальних дистанций. СФП.	2					
	Техника элементов игры. Техника передач мяча (пас). СФП. Учебно-тренировочные игры.	2					
	Техника элементов игры. Техника ведения мяча. СФП. Учебно-тренировочные игры.	2					
	Техника элементов игры. Техника ударов по воротам. СФП.	2					
	Тактико-техническая подготовка.	2					
	Тактика игры в нападении и защите. СФП.	2					
	Техника лыжных ходов. Техника попеременных и одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	2					
	Техника лыжных ходов. Техника попеременных и одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	2					
	Техника лыжных ходов. Техника конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	2					
	Тактика участия в соревнованиях.	2					
	Прохождение дистанции свободным стилем до 5 км.	2					

	Техника элементов игры. Техника передачи, приемов и подачи мяча.	2					
	Учебно-тренировочная игра.	2					
	Техника элементов игры. Техника нападающего удара и блокирования.	2					
	Учебно-тренировочная игра.	2					
	Специальная физическая подготовка (ОФП). Развитие физических качеств.	2					
	Учебно-тренировочная игра (с заданиями).	2					
	Тактика игры Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Игровые комбинации.						
	Производственная гимнастика.						
	Упражнения производственной гимнастики Развитие навыков правильной осанки. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.						
	Атлетическая гимнастика. Выполнение комплексов атлетической гимнастики.						
	Массаж, самомассаж. Приёмы точечного массажа и самомассажа.						
	Подвижные спортивные игры и эстафеты.						
	Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие профессионально значимых физических качеств. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.						
	Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие профессионально значимых физических качеств. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.						
	Бег на короткие и средние дистанции. Бег на 100 м., 800 м., 6 мин. бег. СФП. ОФП.						
	Метание. Метание спортивного снаряда (граната) 500 гр. (дев.) и 700 гр. юн.). ОФП.						
	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 3 км. ОФП.						
	Прыжки. Техника прыжка в высоту						

	способом «перешагиванием», в длину с места, тройной прыжок с места. ОФП. Акробатика Совершенствование техники акробатических упражнений. Эстафеты с предметами и гимнастическим инвентарём. ОФП. Опорный прыжок. Совершенствование опорных прыжков через «козла» и «коня». ОФП. Атлетическая гимнастика. Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП. Атлетическая гимнастика. Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП. Техника элементов игры. Техника владения мячом (ведение, передачи, броски в кольцо). Учебная игра в баскетбол. Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств баскетболиста. Учебная игра в баскетбол. Техника элементов игры. Техника штрафного броска и 3-х очковой зоны. Тактическая подготовка. Тактические действия в защите и нападении. Проверка знаний, умений и навыков игры. Контрольные тесты по технике элементов игры. Учебная игра в баскетбол Техника элементов игры. Техника элементов игры. Техника передачи, приемов, подачи мяча. Учебно-тренировочные игры. Техника элементов игры. Техника нападающего удара и блокирования мяча. Учебно-тренировочные игры. Техника и тактика игры. Игровые комбинации в волейболе. Индивидуальные и групповые						
--	---	--	--	--	--	--	--

	взаимодействия в волейболе. Учебная игра в волейбол Проверка знаний, умений и навыков игры. Контрольные тесты по технике элементов игры. Учебная игра в волейбол. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.						
	Всего		164				

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. (Содержание дидактической единицы закрепляется на лабораторных, практических занятиях)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач. (Содержание дидактическое единицы закрепляется во время прохождения практики. В дисциплине указывать третий уровень не рекомендуется).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально - техническому обеспечению.

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази, и т. п.)

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / (Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И. Погодаев).-13-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с.
2. Физическое воспитание в профессионально-технических училищах. Методическое пособие. М., «Высшая школа», 1976. – 232 с., ил.
3. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебных заведений физ. культ. – Изд. 3-е, перераб., доп. / Под ред. Ю.И. Портных. – М.: - Физкультура и спорт, 1984. – 344 с., ил.
4. Легкая атлетика: Учебник для ИФК. – изд. 4-е, перераб., доп./ под. Ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. – М.: - Физкультура и спорт, 1988. – 671с., ил.

Дополнительные источники:

1. Спортивные игры: Учебник для педагогических институтов. / В.Д.Ковалев, В.А.Голомазов, С.А. Кераминас. – М.: - Физкультура и спорт, 1988. – 304., ил.

2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе: пособие для учителя./ - М.: Просвещение, 1989. - 128 с., ил.
 3. Полная энциклопедия лечебной гимнастики. / Под общей ред. Проф. Т.А. Евдокимовой. - СПб.: Сова; М.: Изд-во Эскимо, 2003. – 512 с., ил.
 4. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
 5. Кабачков В.А., Полиевский С.А., профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. Метод. пособие. М.: Высш. шк., 1991. – 222 с.: ил.
 6. Яковлев В.Г., Ратников В.П., Подвижные игры. Учеб. Пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин- тов. М., «Просвещение», 1977. – 143 с., ил.
 7. Станкин М.И., Психолого-педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя: - М.: Просвещение, 1987. - 224 с.: ил
- Интернет ресурсы:
1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
 2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.sport.mos.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольная оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: — о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; — основы здорового образа жизни	Формы контроля обучения: практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.); Рецензирование и проверка домашней контрольной работы
Должен уметь: — использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	