



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Челябинский государственный колледж индустрии питания и торговли»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА  
на заседании ПЦК  
Протокол №1 от 01 сентября 2021 года  
Председатель \_\_\_\_\_ Старова И.С.

Приказ на утверждение  
№ 661 от 01.09.2021

Реквизиты нормативных актов отражающих изменения и дополнения, вносимые в  
структуру, содержание и компоненты образовательной программы

	2021-2022	2022-2023	2023-2024	2024-2025
№ приказа, дата	Приказ № 661 От 01.09.21	Приказ № ____ От _____	Приказ № ____ От _____	Приказ № ____ От _____

Разработчик:  
Хабиров Ринат Зинурович, преподаватель ГБПОУ « ЧГКИПиТ»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>стр. 3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>12</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям

ТО (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке специалистов среднего звена. Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** ОГСЭ. 04 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

## 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код	Результаты достижений
<b>Личностные</b>	
<b>Л. 01</b>	чувство гордости и уважения к истории развития и достижениям отечественной информатики в мировой индустрии информационных технологий;
<b>Л. 02</b>	осознание своего места в информационном обществе;
<b>Л. 03</b>	готовность и способность к самостоятельной и ответственной творческой деятельности с использованием информационно-коммуникационных технологий;
<b>Л. 04</b>	умение использовать достижения современной информатики для повышения собственного интеллектуального развития в выбранной профессиональной деятельности, самостоятельно формировать новые для себя знания в профессиональной области, используя для этого доступные источники информации;
<b>Л. 05</b>	умение выстраивать конструктивные взаимоотношения в командной работе по решению общих задач, в том числе с использованием современных средств сетевых коммуникаций;
<b>Л. 06</b>	умение управлять своей познавательной деятельностью, проводить самооценку уровня собственного интеллектуального развития, в том числе с использованием современных электронных образовательных ресурсов;
<b>Л. 07</b>	умение выбирать грамотное поведение при использовании разнообразных средств информационно-коммуникационных технологий как в профессиональной деятельности, так и в быту;
<b>Л. 08</b>	готовность к продолжению образования и повышению квалификации в избранной профессиональной деятельности на основе развития личных информационно-коммуникационных компетенций;
<b>Метапредметные</b>	
<b>М. 01</b>	умение определять цели, составлять планы деятельности и определять

<b>Код</b>	<b>Результаты достижений</b>
	средства, необходимые для их реализации;
<b>М. 02</b>	использование различных видов познавательной деятельности для решения информационных задач, применение основных методов познания (наблюдения, описания, измерения, эксперимента) для организации учебно-исследовательской и проектной деятельности с использованием информационно-коммуникационных технологий;
<b>М. 03</b>	использование различных информационных объектов, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной сфере в изучении явлений и процессов;
<b>М. 04</b>	использование различных источников информации, в том числе электронных библиотек, умение критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников, в том числе из сети Интернет;
<b>М. 05</b>	умение анализировать и представлять информацию, данную в электронных форматах на компьютере в различных видах;
<b>М. 06</b>	умение использовать средства информационно-коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
<b>М. 07</b>	умение публично представлять результаты собственного исследования, вести дискуссии, доступно и гармонично сочетая содержание и формы представляемой информации средствами информационных и коммуникационных технологий;
<b>Предметные</b>	
<b>П. 01</b>	сформированность представлений о роли информации и информационных процессов в окружающем мире;
<b>П. 02</b>	владение навыками алгоритмического мышления и понимание методов формального описания алгоритмов, владение знанием основных алгоритмических конструкций, умение анализировать алгоритмы;
<b>П. 03</b>	использование готовых прикладных компьютерных программ по профилю подготовки;
<b>П. 04</b>	владение способами представления, хранения и обработки данных на компьютере;
<b>П. 05</b>	владение компьютерными средствами представления и анализа данных в электронных таблицах;
<b>П. 06</b>	сформированность представлений о базах данных и простейших средствах управления ими;
<b>П. 07</b>	сформированность представлений о компьютерно-математических моделях и необходимости анализа соответствия модели и моделируемого объекта (процесса);
<b>П. 08</b>	владение типовыми приемами написания программы на алгоритмическом языке для решения стандартной задачи с использованием основных конструкций языка программирования;
<b>П. 09</b>	сформированность базовых навыков и умений по соблюдению требований техники безопасности, гигиены и ресурсосбережения при работе со средствами информатизации;
<b>П. 10</b>	понимание основ правовых аспектов использования компьютерных программ и прав доступа к глобальным информационным сервисам;
<b>П. 11</b>	применение на практике средств защиты информации от вредоносных программ, соблюдение правил личной безопасности и этики в работе с информацией и средствами коммуникаций в Интернете.

**Содержание предметных результатов учебного предмета: 7.1. «Физическая культура»**

Предметные результаты		Выпускник на базовом уровне научится:		Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:	
П.7 .1. 1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	П.6.7. 1.1.1	характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;	П.п.7 .1.1.1	выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
		П.6.7. 1.1.2	практически использовать приемы защиты и самообороны;	П.п.7 .1.1.2	– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
		П.6.7. 1.1.3	владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
П.7 .1. 2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	П.6.7. 1.2.1	определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;		
		П.6.7. 1.2.2	практически использовать приемы самомассажа и релаксации;		
		П.6.7. 1.2.3	проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;		
П.7 .1. 3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	П.6.7. 1.3.1	знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	П.п.7 .1.3.1	проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
		П.6.7. 1.3.1	знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и		

			оздоровительно-корректирующей направленности;		
		П.б.7.1.3.1	характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;		
		П.б.7.1.3.1	определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;		
П.7.1.4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	П.б.7.1.4.1	составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	П.п.7.1.4.1	самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
		П.б.7.1.4.2	выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;	П.п.7.1.4.2	составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
		П.б.7.1.4.3	составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;		
П.7.1.5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;	П.б.7.1.5.1	выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	П.п.7.1.5.1	выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

## 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
практические занятия	104
лекционные занятия	14
<b>Практическая подготовка</b>	<b>46</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Практическая подготовка	Уровень освоения
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретический</b> (теоретико-практические основы ФК)	<b>14</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	14	2	Л01-Л08, М01-М07, П01-П11
<b>Раздел 2.</b>	<b>Учебно – тренировочный</b> (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)	104		
<b>Тема 2.1</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>44</b>	<b>22</b>	Л01-Л08, М01-М07, П01-П11
	Практическое занятие № 1. Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Техника высокого и низкого старта, стартовый разгон и финиширование. Бег на короткие дистанции.	4	2	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники эстафетного бега, длительного бега до 2 км. Оценка техники эстафетного бега 4x100 м.	4	2	
	Практическое занятие № 3. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег по дистанции. Метание гранаты с помощью разбега	4	2	
	Практическое занятие № 4. Кросс 1500 м. Прыжки в длину с разбега	4	2	
	Практическое занятие № 5. Кросс 2000 м. Челночный бег 4x10м	4	2	



	Практическое занятие № 6. Выполнение на оценку бега на 100м. Оценка техники метания гранаты. Профилактические, реабилитационные и восстановительные упражнения в процессе занятий ФК	4	2	
	Практическое занятие № 7 Развитие выносливости. Бег на 3000м.	4	2	
	Практическое занятие №8. Инструктаж по ТБ на занятиях по л/а. совершенствование в выполнении ОРУ вводной части.	4	2	
	Практическое занятие №9. Команда старта, старт, разгон, бег по дистанции. Метание гранаты. Основы методики судейства.	4	2	
	Практическое занятие №10. Оценка уровня физической подготовленности по эстафете.	4	2	
	Практическое занятие №11. Кроссовый бег, комплекс упражнений на выполнение уровня ОФП	4	2	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	Л01-Л08, М01-М07, П01-П11
	Практическое занятие № 12. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Прием и передача мяча сверху, снизу, подачи мяча.	4	2	
	Практическое занятие № 13. Совершенствование приемов и передач мяча. Обучение верхней прямой подачи. Подача снизу	2	2	
	Практическое занятие № 14. Оценка техники движений в передаче и приеме мяча. Совершенствование навыков подач (нижняя и верхняя прямая). Учебная игра.	4	2	
	Практическое занятие № 15. Оценка техники движений верхней прямой подачи. Обучение нападающему удару через сетку	4	2	
	Практическое занятие № 16. Закрепление техники нападающего удара. Обучение техники защиты блокированием	4	2	
	Практическое занятие № 17. Совершенствование техники нападающего удара. Закрепление техники блокированием (одиночное)	4	2	
	Практическое занятие № 18. Оценка техники нападающего удара. Совершенствование техники блокированием. Совершенствование тактики нападения, индивидуальные действия	4	2	
	Практическое занятие № 19. Оценка техники блокирования. Правила соревнований. Игра на оценку. Учебная игра	4	2	

<b>Тема 2.3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	Л01-Л08, М01-М07, П01-П11
	Практическое занятие №20. Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения	4	2	
	Практическое занятие №21. Совершенствование и обучение опорному прыжку через коня. Разучивание комбинаций со скакалкой.	4	2	
	Практическое занятие №22. Акробатика – кувырки, стойка, мост. Упражнения с набивными мячами. Отжимание	4		
	Практическое занятие №23. Строевые упражнения. Подтягивание. Парная акробатика	4		
	Практическое занятие №24. Акробатика. Прием зачетов по гимнастическим тестам.	2		
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	Л01-Л08, М01-М07, П01-П11
	Практическое занятие №25. Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Совершенствование ловли и передачи мяча. Упражнения в ведении мяча. Ловля и передача с сопротивлением.	2	2	
	Практическое занятие №26. Совершенствование броска мяча и разновидности броска в прыжке в сочетании с развитием скоростно-силовых качеств и быстроты	2		
	Практическое занятие №27. Совершенствовать остановку прыжком после ведения мяча в сочетании с броском одной рукой от головы в прыжке	4		
	Практическое занятие №28. Индивидуальные технико-тактические действия в защите и нападении	4		
<b>Всего</b>		<b>118</b>	<b>46</b>	

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).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытой спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала: \_брусья, перекладина, бревно гимнастическое, гимнастический козел, мостик гимнастический, гимнастическая скамейка, теннисный стол, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, стойка для прыжков, лыжный инвентарь, гимнастические маты, мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные; скакалки, гранаты.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

*Основные источники:*

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие для студентов и преподавателей вузов/ В.А. Бароненко Л.А. Рапопорт. М.: Альфа, Инфра, 2016.- 336 с.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебное пособие для студентов СПО/ Н.В. Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л Палтиевич Г.И. Погадаев. - М.: Академия 2016. - 176 с.
3. Лях В. И. Физическая культура. 10–11 кл. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений / В. И.Лях А. А. Зданевич.-М.: Просвещение, 2017.- 207с.
4. Бишаева А. А. Физическая культура. Учебник для НПО и СПО / А.А. Бишаева. – М: Академия, 2016. - 304 с.

*Дополнительные источники:*

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие для студентов и преподавателей вузов/ В.А. Бароненко Л.А. Рапопорт. М.: Альфа, Инфра, 2010.- 336 с.
2. Барчуков И. С. Физическая культура. Учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков. – М.: Академия, 2011. - 255 с.

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий по физической культуре, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и занятий в спортивных секциях.

<p align="center"><b>Результаты обучения</b> (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center"><b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b></p>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах;</li> <li>овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;</li> <li>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>способы контроля и оценки индивидуального и физической подготовленности;</li> <li>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b> практические занятия, самостоятельные (внеаудиторные работы).</p> <p><b>Промежуточный контроль:</b> практические занятия, самостоятельные (внеаудиторные работы).</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> дифференцированный зачет.</p>