

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович

Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет

Дата подписания: 09.10.2025 15:25:22

Уникальный программный ключ:

528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Саратовский государственный университет

генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»

Финансово-технологический колледж



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	ОГСЭ.04 Физическая культура
Специальность	43.02.15 Поварское и кондитерское дело
Квалификация выпускника	Специалист по поварскому и кондитерскому делу
Срок получения СПО	3 года 10 месяцев
Форма обучения	Очная

Саратов 2025

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе:

-федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 43.02.15 Поварское и кондитерское дело;

- примерной рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура;
- основной профессиональной образовательной программы (в дальнейшем - ОПОП) по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело;
- учебного плана по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело;
- рабочей программы воспитания по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Организация-разработчик: Финансово–технологический колледж ФГБОУ ВО «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»

Разработчик: Родина Е.И., преподаватель.

Рассмотрена на заседании предметной комиссии дисциплин общеобразовательного цикла, протокол № 8 от 12.05.2025 года.

Рассмотрена на заседании педагогического совета колледжа, протокол № 6 от 13.05.2025 года.

Рекомендована методическим советом колледжа к использованию в учебном процессе при реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, протокол № 6 от 13.05.2025 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

« ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью обязательной частью социально-экономического цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности ОГСЭ.04 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.4; ОК6; ОК.8

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК. 04	- Организовывать работу коллектива и команды; - Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
ОК.06	- Описывать значимость своей специальности;	- Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;
ОК. 08	- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности)	-Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -Основы здорового образа жизни; -Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); -Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.3. Рекомендуемое количество часов, отводимое на освоение программы учебной дисциплины:

Объем образовательной нагрузки обучающегося - 190 часов,

в том числе:

учебных занятий - 156 часов;

самостоятельной работы - 34 часа;

Промежуточная аттестация 3,7 семестр зачет; 8 семестр в форме дифференцированного зачета

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	190
в т. ч.:	
практические занятия	156
Самостоятельная работа	34
Промежуточная аттестация	3,7 семестр - зачет 8 семестр - дифференцированный зачет

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

[illegible]

	строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыкания и смыкания, поворотов на месте.		
	20.Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц спины, мышц ног (работа с дополнительной нагрузкой: отягощения, гантели, блины). Упражнения для развития гибкости: растягивания всех групп мышц.	2	
	21.Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	2	
	22.Упражнение с силовыми снарядами на различные группы мышц. ОРУ на растяжку	2	
	23.Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	2	
	24.Общеразвивающие упражнения с гантелями.	2	
	25.Упражнение с силовыми снарядами на различные группы мышц. ОФП (подтягивание, упражнения для развития мышц брюшного пресса).	2	
	26.ОФП. ОРУ в парах.	2	
	27.ОРУ около шведской стенки.	2	
	28.ОРУ на месте и движении.	2	
	29.Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса (подтягивания, упражнения с гантелями). Растяжка.	2	
	30.Техника сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (широкая, средняя, узкая постановка рук)	2	
	31.Упражнения для развития мышц брюшного пресса	2	
	32.Общая физическая подготовка	2	
	Самостоятельная работа: Значение гимнастических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.	6	
Тема 1.3. Лыжная подготовка	В том числе практических занятий	28	ОК 04,ОК.06, ОК 08
	33.Техника одновременного бесшажного лыжного хода. Упражнение на дыхание	2	
	34.Техника одновременного одношажного лыжного хода. Техника подъёмов тремя способами.	2	
	35.Техника попеременного двушажного лыжного хода (скользящий шаг).	2	
	36.Техника выполнение попеременного двушажного лыжного хода (скользящий шаг).	2	
	37.Техника торможения способом «плугом»	2	
	38.Техника спусков в высокой стойке.	2	
	39. Закрепление техники торможения способом «плугом», техника спусков в высокой стойке.	2	
	40. Коньковые стили. Техника одновременного конькового одношажного хода.	2	
	41. Техника спуски, подъёмы.	2	
	42. Торможение способом «полу плугом», спуски в средней стойке.	2	
	43. Выполнение техники попеременного двушажного лыжного хода.		
	44. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	2	
	45. Пробное прохождение дистанции изученными шагами 3000\5000 метров	2	
	46. Контрольные нормативы: Дистанция юн.5000 метров, дев. 3000 метров, с применением изученных ходов	2	
	47. Лыжная прогулка с применение комплекса упражнений на дыхание	2	
	Самостоятельная работа: Оздоровительные и профессионально-прикладное значение лыжного спорта; Классификация лыжных ходов.	6	
Тема 1.4.	В том числе практических занятий	38	ОК 04,ОК.06,

Спортивные игры	48. Баскетбол: техника игры в нападение (бег обычный, приставными шагами) прыжки, повороты.	2	ОК 08
	49. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.	2	
	50. Техника ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движение, броски в корзину.	2	
	51.Техника игры в защите: Перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед.	2	
	52.Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча, способы противодействия броскам в корзину.	2	
	53. Элементы тактики игры в нападение: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником.	2	
	54. Элементы тактики играя в защите: действие защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите.	2	
	55.Выполнение технико-тактических деятельности приёмов в игровой деятельности	2	
	56.Тренировка и двусторонняя игра.	2	
	57.Волейбол: Техника игры. Нападение: передачи мяча сверху и снизу двумя руками	2	
	58.Техника верхней прямой подачи мяча, техника нижней прямой подачи.	2	
	59.Техника выполнения нападающего удара.	2	
	60.Техника прямого нападающего удара из номеров 2,4. Двухсторонняя игра.	2	
	61.Техника прямой подачи. Нападающий удар со второй линии	2	
	62. Техника игры в защите. Стойки, перемещение, передвижение	2	
	63. Техника приема мяча снизу двумя руками	2	
	64.Техника блокирование.	2	
	65. Техника приема мяча снизу. Блокирование из номеров 2,3,4	2	
	66. Учебно-тренировочная игра.	2	
	Самостоятельная работа: Спортивные игры в системе физического воспитания; Организация и проведение соревнований, правила судейства.	8	
Тема 1.5. Общая физическая подготовка	В том числе практических занятий	24	ОК 04,ОК.06, ОК 08
	67. Понятие ОФП Составление комплекса физических упражнений .	2	
	68. Подтягивание, поднимание туловища из положения, лежа на спине и сидя на скамейке (на время),	2	
	69. Прыжки через скакалку, приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	
	70. Упражнение с силовыми снарядами на различные группы мышц.	2	
	71. Многоскоки через гимнастическую скамейку. Комплекс упражнения на растяжку	2	
	72. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц спины, мышц ног (работа с дополнительной нагрузкой: отягощения, гантели, блины).	2	
	73. Комплекс упражнений на высокой перекладине.	2	
	74. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (широкая, средняя, узкая постановка рук)	2	
	75. Прыжки на гимнастической скакалке на выносливость	2	

	76. Гиревой спорт	2	
	77. Круговая тренировка (выполнение по станциям)	2	
	78. ОРУ около шведской стенки.	2	
	Самостоятельная работа: Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка.	8	
Промежуточная аттестация: 3,7 семестр - зачет; 8 семестр - дифференцированный зачет			
Всего:		190	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Тренажерный зал):

Рабочее место преподавателя; атлетический центр WEIDERFLEX 8950, атлетический центр WEIDERFLEX 8970, беговая дорожка, велотренажеры, гребля SM-62, комплекты лыжные, стенка гимнастическая, штанги, ботинки лыжные, доска для пресса, инвентарь для игры в шахматы, канат, крепление, лыжи, майки спортивные, маты гимнастические, министепы, мячи б/б, мячи в/б, мячи ф/б, насос для мяча, ракетки, скамья, гимнастическая скакалка.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Игровой зал):

Рабочее место преподавателя; фермы баскетбольные с пластиковыми щитами с табло атаки; баскетбольные пластиковые щиты (разминочные); ворота для мини футбола; электронное табло универсальное; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; волейбольный комплект (стойки, сетка, вышка)

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Тренажерный зал):

Рабочее место преподавателя; грифы, диски, гири, гантели; лавка для жима; стойки пауэрлифтинга; стойки для дисков; стойка для седа; тренажер Ф-2; тренажер жим ноги; универсал ТС -102; скамья атлетич. ТС -101; тяги горизонтальная и вертикальная

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Зал борьбы):

Рабочее место преподавателя; гимнастические стенки с навесными перекладинами для подтягивания; брусья параллельные; канат; кольца; перекладина высокая; козел; тренажеры; тренажер для армспорта; маты; крышка; зеркала; весы медицинские; гонг для борьбы.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (№ 510):

Рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, доска меловая; проектор ViewSonicPJD 3DDLР– перенос; MSI L1350D нетбук – перенос.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные издания

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976>
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду обороне». Режим доступа: <https://www.gto.ru/norms>.
2. ФизкультуРА. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>
3. CYBERLENINKA. Электронная библиотека. Научные статьи. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/c/fizicheskaya-kultura-i-sport>
4. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5». Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>
5. ЭБС “ZNANIUM.COM” Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/993540>
6. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спортивных игр / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 08.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

<i>Результаты обучения¹</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения - Организовывать работу коллектива и команды; - Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности) - Описывать значимость своей специальности;	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке; -Участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях	Выполнение практических заданий, индивидуальных заданий. Дифференцированный зачет. Приложение № 1
Знания: - Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;	-	
- Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	-овладения программным материалом -систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями - Участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. Дифференцированный зачет. Приложение №1

Контрольные нормативы по проверке овладения обучающимся
жизненно важными умениями и навыкам. Приложение №1

№ п/п	Вид упражнений		Оценка					
			II курс			III курс		
			<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
1.	Бег 100 метров (сек)	Ю.	15.0	14.5	14.2	15.0	14.5	13.6
		Д.	17.5	16.5	16.2	17.8	17.0	16.2
2.	Бег 5000 метров (мин. сек)	Ю.	Без учета времени					
	Бег 3000 метров (мин. сек)	Д.						
3.	Прыжки в длину с места (см)	Ю.	210	215	235	215	220	240
		Д.	145	165	180	150	170	185
4.	Прыжки в длину с разбега (см)	Ю.	400	420	450	400	420	440
		Д.	300	340	360	300	320	345
5.	Метание гранаты 500 г/м, 700 г/м	Д.	17	18	23	14	18	21
		Ю.	30	32	36	32	34	36
6.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) юноши	Ю.	10	12	14	12	14	16
7.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине руки за головой (девушки)	Д.	20	25	35	27	32	37
8.	Бег на лыжах 5 км (мин, сек), 3 км (мин, сек)	Ю.	29.00	28.00	25.00	30.00	27.00	25.00
		Д.	19.30	19.00	18.30	21.30	20.00	19.00
9.	Комплекс силовых упражнений (юноши)	Ю.	40	46	50	42	48	52
10.	Бег 1000 метров (мин/сек)	Ю.	4.10	3.50	3.35	4.00	3.35	3.20
	Бег 500 метров (мин/сек)	Д.	2.20	2.10	2.00	2.10	2.00	1.50
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре, нога на ногу (кол-во раз).	Д.	7	9	11	8	10	12
		Ю.	20	25	35	25	35	40
12.	Бег 2000 метров (мин/сек) Бег 3000 метров (мин/сек)	Д.	12.00	11.30	10.30	11.30	11.00	10.30
		Ю.	15.30	15.00	13.20	15.00	14.00	13.00