




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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 Физическая культура

2025 г.

РАССМОТРЕНО Методическим советом «КТЭК» Протокол № 6 от 05.02.2025 г. Председатель МС  Петропавловская Я.А.	ОГБПОУ	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
ОДОБРЕНА цикловой методической физической культуры и БЖ протокол № 6 от 21. 01.2025 г. Председатель:  Ефименко М.А.	комиссией	Рабочая программа разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (СПО) укрупненной группы 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии по специальности: 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения. Зам. директора  А.А. Смирнова

Автор: Ефименко М.А.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности **19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения**, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2022 г. № 343.

Организация-разработчик:

ОГБПОУ «Костромской торгово–экономический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина СГ. 04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам усвоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности.

Формируемые компетенции

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО по данной специальности:

Общие компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Профессиональные компетенции:

ПК 3.3. Организовывать работу трудового коллектива.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы - 176 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 176 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	176
в том числе:	
практические занятия	176
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материалы и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел № 1 Легкая атлетика	1. Правила поведение на уроке, ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
	2. Специально беговые и ОРУ.	60	2, 3
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	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) и 1000 м (юноши).		
	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.		
Раздел № 2 Лыжная подготовка	1. Правила техники безопасности. Подбор лыж и лыжного инвентаря.	38	2, 3
	2. Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременно-двухшажным, одновременно- двухшажным лыжными ходами.		
	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 2 – 3 км.		
	6. Передвижение на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши).		
	7. Выполнение техники подъема в гору «елочкой» и «лесенкой». Совершенствована техники поворотов.		
	8. Выполнение контрольных нормативов.		
Раздел № 3 Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	1, Правила техники безопасности. Упражнение на развитие вестибулярного аппарата. подтягивание на перекладине, поднятие туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4	2, 3
	2. Упражнение на развитие вестибулярного аппарата.		
	3. Упражнения в парах, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательная гимнастика.		
	4. Силовые упражнения, работа на тренажерах.		
	5. Выполнение контрольных нормативов.		

Раздел № 4 Спортивные игры	Баскетбол	32	2, 3
	1. Правила техники безопасности. Обучение, закрепление и совершенствование техники ведения мяча.		
	2. Обучение, закрепление и совершенствование техники передачи мяча (о груди, из-за головы. от пола).		
	3. Обучение, закрепление и совершенствование техники броска в кольцо с линии штрафного броска		
	4. Обучение техники и тактики защиты и нападения учебной игре.		
	5. Совершенствование стойки, способы перемещения.		
	6. Выполнение контрольных нормативов.		
	Волейбол	32	2, 3
	1. Правила техники безопасности. Обучение, закрепление и совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча.		
	2. Обучение, закрепление и совершенствование техники 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.		
Раздел № 5 Прикладная физическая подготовка с основами начальной военной подготовки	1. Общие представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой.	8	2, 3
	2. Общие представления о начальной военной подготовке. Прикладные упражнения начальной военной подготовки. Строевые команды и приемы.		
	3. Совершенствование развития физических качеств.		
	4. В воспитательном отношении – формирование чувств личной причастности к представленной системе жизненных установок осознания неразрывности с духовно-нравственной традицией осознание смысла служения Отечеству.		
	5. Выполнение контрольных нормативов.		
Итого:		176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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:

- зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен);
- кабинет учителя;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Оборудование открытого стадиона:

- легкоатлетическая дорожка;
- сектор для прыжков в длину;
- сектор для прыжков в высоту;
- игровое поле для футбола (мини-футбола);
- площадка игровая баскетбольная;
- площадка игровая волейбольная;
- гимнастический городок;
- полоса препятствий;
- лыжная трасса

Технические средства обучения:

- телевизор с универсальной приставкой;
- dvd с комплектом дисков;
- радиомикрофон (петличный);
- мегафон;
- мультимедийный компьютер;
- сканер;
- принтер лазерный;
- копировальный аппарат;
- цифровая видеокамера;
- цифровая фотокамера;
- мультимедиапроектор;
- экран (на штативе или навесной);
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. - М.: 2021
2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И. Евсеев. - Ростов н/Д, 2021
3. Киреева Е.А. Физическая культура. Самостоятельная работа, учебное пособие, М., 2021
4. 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», 2021.-176 с.

Дополнительные источники:

1. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие. - Тюмень, 2021

Интернет-ресурсы:

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<https://www.infosport.ru/> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<https://www.garant.ru/> – Приказ Министра обороны РФ от 20 апреля 2023 г. № 230 "Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации"

<http://gto.ru/> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «*Готов к труду и обороне*»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретённые умения, направленные на приобретение общих и профессиональных компетенций.

Результаты обучения (освоенные умения, знания, компетенции)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Оценка контрольных нормативов, тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).
Знания:	
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка выполнения индивидуальных заданий, письменных контрольных работ.
- основы здорового образа жизни;	Опрос.
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности.	Оценка выполнения индивидуальных заданий, рефератов.
Общие компетенции:	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Владение навыками контроля и оценки.
Профессиональные компетенции:	
ПК 3.3. Организовывать работу трудового коллектива.	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки