

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«БАТАЙСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА И  
СТРОИТЕЛЬСТВА» ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
П. А. ПОЛОВИНКО»**


Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета

Протокол № 1

От «28» августа 2024 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Зам. директора по УПР

 В.В. Полякова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность:**

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

**Форма обучения:** очная

г. Батайск  
2024 г.

Согласована на заседании  
методического объединения  
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1

От « 18 » 08 2024 г.

Председатель МО

И.В. Шкарупа И.В. Шкарупа

Рабочая программа ОУД.09 «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. №413);
- Приказа Минпросвещения России от 23.11.2022 г. №1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», утвержденной ФГБОУ ДПО ИРПО 29.09.2022 г. протокол №13;
- Приказа Минпросвещения России от 24.08.2022 г. №782 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09.2022г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»
- ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело от 09.12.2016 N 1565;
- Учебного плана ГБПОУ РО «БТЖТиС» им. Героя Советского Союза П.А. Половинко по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

**Организация разработчик:** государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Батайский техникум железнодорожного транспорта и строительства» имени Героя Советского Союза П.А. Половинко».

**Разработчик:** Н.И. Титаренко - руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4-7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8-11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13-15

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.09 Физическая культура

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело».

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура ориентировано на достижение результатов:

Содержание рабочей программы ОУД.09 «Физическая культура» также направлено на формирование следующих **личностных результатов**:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2

Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	<b>ЛР 3</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	<b>ЛР 4</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	<b>ЛР 8</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	<b>ЛР 11</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	<b>ЛР 12</b>

#### Метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

#### Предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики

- заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, в профессионально-прикладной сфере;
  - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины студент должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

Содержание общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура направлено на формирование общих компетенций в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

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.



**2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
ОУД.09 Физическая культура

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>75</b>
в том числе в форме практической подготовки	
<b>Самостоятельная учебная работа</b>	
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>75</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>4</b>
практические занятия	<b>71</b>
лабораторные занятия	-
консультации по темам	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	
консультация	-
- Зачет	
- дифференцированный зачет	



## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

ОУД.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов учебной дисциплины		Коды компетенций формирования которых способствует элемент программы (ПК, ОК)	Уровень освоения
			раздел а, темы	в том числе на практическую подготовку по указанному занятию		
1	2		3	4		2
<b>Введение</b>	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		2	-	ОК.02	
			<b>20</b>	<b>20</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>					
<b>Тема. 1</b> <b>Легкая атлетика</b>	1	Бег на короткие дистанции. Бег 100м.	2	2	ОК.02, ОК.08	2
	2	Эстафетный бег 4x100м.	3	3	ОК.02, ОК.04, ОК.08	2
	3	Эстафетный бег 4x400м	3	3	ОК.02, ОК.04, ОК.08	2
	4	Бег по прямой с разной скоростью.	3	3	ОК.02, ОК.08	2
	5	Бег на средние дистанции.	3	3	ОК.02, ОК.08	2
	6	Кроссовая подготовка.	3	3	ОК.02, ОК.08	2
	7	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	3	3	ОК.02, ОК.08	2
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	<b>10</b>		
<b>Тема. 2</b>	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в	2	-	ОК.02	2

<b>Гимнастика</b>		обеспечении здоровья				
	2	Упражнения для коррекции нарушения осанки. ОФП.	2	2	ОК.02, ОК.08	2
	3	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	2	ОК.02, ОК.08	2
	4	Комплекс упражнений (с предметами, без предметов). Упражнения у гимнастической стенки.	2	2	ОК.02, ОК.08	2
	5	Висы и упоры.	2	2	ОК.02, ОК.08	2
	6	Упражнения в равновесии.	1	1	ОК.02, ОК.08	2
	7	Зачет	1	1	ОК.02, ОК.08	2
			<b>41</b>	<b>41</b>		
<b>Тема.3 Спортивные игры</b>		<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения. Правила игры. Техника безопасности.	2	2	ОК.04 ОК.02, ОК.08, ОК.06	2
	2	Волейбол. Передача мяча. Правила игры. Техника безопасности.	3	3	ОК.04 ОК.02, ОК.08, ОК.06	2
	3	Волейбол. Подача мяча. Правила игры.	3	3	ОК.04 ОК.02, ОК.08, ОК.06	2
	4	Волейбол. Нападающий удар.	3	3	ОК.04 ОК.02, ОК.08, ОК.06	2
	5	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро, спину.	3	3	ОК.04 ОК.02, ОК.08, ОК.06	2
	6	Волейбол. Блокирование мяча.	3	3	ОК.04 ОК.02, ОК.08, ОК.06	2
	7	70-73: Волейбол. Тактика игры в нападении.	3	3	ОК.04 ОК.02, ОК.08, ОК.06	2
	8	Волейбол. Тактика игры в защите.	3	3	ОК.04 ОК.02, ОК.08, ОК.06	2
	9	Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение. Правила игры. Техника безопасности.	3	3	ОК.04 ОК.02, ОК.08, ОК.06	2
	10	Баскетбол. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком	3	3	ОК.04 ОК.02, ОК.08, ОК.06	2
	11	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	3	3	ОК.04 ОК.02,	2

					ОК.08, ОК.06	
	12	Баскетбол. Прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	3	3	ОК.04 ОК.02, ОК.08, ОК.06	2
	13	Баскетбол. Тактика игры в нападении.	2	2	ОК.04 ОК.02, ОК.08, ОК.06	2
	14	Баскетбол. Тактика игры в защите.	2	2	ОК.04 ОК.02, ОК.08, ОК.06	2
<b>Зачет, дифференцированный зачет</b>			2	2	ОК.02, ОК.08	2
			<b>Всего</b>	<b>75</b>	<b>71</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>1</sup>**

**3.1.** Реализация программы предполагает наличие спортивного и тренажерного залов.

**Залы:**

- спортивный зал;
- открытая спортивные площадка;
- помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

**Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

- стенка гимнастическая; гимнастические скамейки маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, гири 16, 24, 32 кг,
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи.
- открытая спортивные площадка:
- турник уличный, стойки баскетбольные, щиты баскетбольные.

**Технические средства обучения:**

- компьютер;
- мультимедийный проектор;

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Печатные издания**

1. Лях В.И. Физическая культура. Футбол для всех: Базовый уровень: учебное пособие, разработанное в комплекте с учебником для образовательных организаций, реализующих образовательные программы СПО. Погадаев Г.И.; под редакцией И. Акинфеева 1-е издание; акционерное общество «Издательство «Просвещение»

#### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

#### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: Издательство Юрайт, 2022г. (Профессиональное образование)

---

<sup>1</sup>

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для СПО/В.Л. Кондаков; под редакцией- Москва: издательство Юрайт, 2022г

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

Результаты обучения	Критерии оценки <i>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены</i>	Методы оценки <i>Какими процедурами производится оценка</i>
<p><b>студент должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> </ul>	<p>Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию.</p> <p>Знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.</p> <p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет</p>	<p>Письменные и устные формы опроса, тестовые задания, выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата, доклада, сообщения) по данной теме.</p>

	<p>разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач; оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения; оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач; оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>	
<p><b>студент должен уметь:</b> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; Знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение</p>	<p>Фронтальный и индивидуальный опрос; педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий; Оценка теоретической подготовленности, методико- практической деятельности, физической подготовленности по</p>

<p>обороне» (ГТО)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>	<p>теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.»</p>	<p>результатам выполнения контрольных упражнений. Промежуточная аттестация</p>
---	--	--