

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**  
**ГБПОУ РД «ИНДУСТРИАЛЬНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04. Физическая культура**

Код и наименование специальности/профессии:

43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»

Квалификация выпускника:

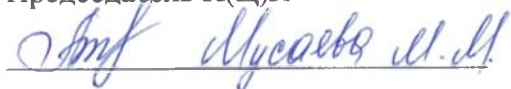
Специалист по поварскому и кондитерскому делу

ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией

Протокол № 1 от «30» 08 2023г.

Председатель П(Ц)К



(Подпись)

(ФИО)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР



(Подпись)

(ФИО)

30 08 2023 г.

Рабочая программа ОГСЭ. 04 «Физическая культура» программы в соответствии Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1565 (ред. от 17.12.2020)

"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016 N 44828) с учетом:

- профиля получаемого образования.
- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (разработаны Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России совместно с ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);

Разработчики: Багомедов М.Ш.  преподаватель ГБПОУ РД ИПК.

Рецензенты/ эксперты:  заведующий отделением ГБПОУ РД ИПК.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

## 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	164
Обязательной учебной нагрузке	164
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	162
Самостоятельная работа *	
Промежуточная аттестация	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Обязат. часть ОП	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08,
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	4	
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	4	
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	4	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>30</b>	

	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	4	
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	4	
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	4	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>38</b>	
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08,
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	6	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	6	
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	6	

	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	4	
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	6	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	2	
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	4	
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	4	
<b>Тема 5.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08,
Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	6	
<b>Тема 5.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 01-04, ОК 06,
Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	4	
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	4	

			ОК 08,
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>28</b>	
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08,
	Практическое занятие № 32. Отработка подач	4	
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	4	
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	4	
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	
	Практическое занятие № 37. Игра по правилам	4	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>20</b>	
<b>Тема.7.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие № 38. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4	
	Практическое занятие № 39. Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
	Практическое занятие № 40. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	4	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890628

Владелец Гаджиалиева Раисат Хабибуллаевна

Действителен с 02.10.2023 по 01.10.2024