

**Приложение 2.27 к ОП СПО
по профессии 43.01.09 Повар,
кондитер**

УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом
от 10.06.2024 года № 7

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
И.А.Штенгауэр

РАССМОТРЕНО
цикловой методической комиссией
Протокол от 29.05.2024 г № 10

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Составители: Левашов Е.В., преподаватель
Демин П.А., руководитель физического
воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 11 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|------------|---|---|
| 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 | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения. |

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 | 108 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 108 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 10 |
| практические занятия | 96 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 2 | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды компетенций и личностных результатов |
|--|---|-------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. | Теоретическая часть | 12 | |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Содержание учебного материала | 2 | ОК 08 |
| | 1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. 2. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. | | |
| Тема 1. 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | Содержание учебного материала 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Двигательная активность. 2. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | 2 | ОК 08 |
| Тема 1. 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Содержание учебного материала 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. | 2 | ОК 08 |

| | | | |
|--|--|------------------|--------------|
| <p>Тема 1.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p> | <p>Содержание учебного материала 1.Использование методов стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического развития, физической подготовленности. 2.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> | <p>2</p> | <p>ОК 08</p> |
| <p>Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> | <p>Содержание учебного материала 1.Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 2.Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. 3.Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. 4.Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> | <p>2</p> | <p>ОК 08</p> |
| <p>Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p> | <p>1.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 3.Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.</p> | <p>2</p> | <p>ОК 08</p> |
| <p>Раздел 2</p> | <p>Практическая часть</p> | <p>96</p> | |
| <p>Тема 2.1 Легкая атлетика Бег на короткие дистанции.</p> | <p>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. • Бег 100 м, эстафетный бег 4100 м, 4400 м. • Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. • Эстафетный бег 4x100, Эстафетный бег 4x400 м, Бег 100м. • Метание гранаты 500 г (девушки) Метание гранаты 700 г (юноши) <p>Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.1</p> | <p>6</p> | <p>ОК 08</p> |
| <p>Тема 2.2.Легкая</p> | <p>Практические занятия 1.Высокий старт.</p> | <p>4</p> | <p>ОК 08</p> |

| | | | |
|---|---|---|-------|
| <p>атлетика Бег на длинные дистанции</p> | <p>2.Тактика бега на длинные дистанции. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 3.Упражнения на выносливость. Финишный рывок. 4.Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м</p> <p>Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.2</p> | | |
| <p>Тема 2.3 Легкая атлетика Прыжок в длину</p> | <p>Практические знания</p> <p>1.Специальные упражнения. 2.Прыжок с места и с разбега. 3.Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. 4.Прыжок прогнувшись и согнув ноги. 5.Контрольные упражнения в прыжках. 6.Выполнение нормативов по лёгкой атлетике. 7.Прыжок в длину с места 8.Тройной прыжок в шаге</p> <p>Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.3</p> | 6 | |
| <p>Тема 2.4 Лыжная подготовка</p> | <p>Практические знания</p> <p>1.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. 2.Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 3.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширования . 4.Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). 5.Основные элементы тактики в лыжных гонках. 6. Правила соревнований. 7.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. 8.Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.4</p> | 6 | ОК 08 |

| | | | |
|--|---|----|-------|
| Тема 2.5 Гимнастика занятия на перекладине высокой. Брусья. | <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). • Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). • Размахивание в висе изгибами подъем в упор силой, подъем переворотом; из размахиваний махом назад СОСКОК; подтягивание; размахивание в упоре; из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь; соскок махом назад; сгибание, разгибание рук в упоре передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. | 6 | ОК 08 |
| | Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.5 | | |
| Тема 2.6 Гимнастика Опорный прыжок. | Практические занятия: Козел в ширину, высота 115 см.; прыжок ноги врозь; группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты в группировке вперед и назад; кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, мост из положения лежа на | 4 | ОК 08 |
| | Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.6 | | |
| Тема 2.7 Атлетическая гимнастика. | Практические занятия | 10 | ОК 08 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. • Техника безопасности занятий. • Упражнения с отягощениями • Упражнения с собственным весом тела. • Упражнение со штангой • Подтягивание на перекладине | | |
| | Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.7 | | |
| Тема 2.8 Ритмическая гимнастика | Практические занятия | 2 | ОК 08 |
| | 1. Упражнения, выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. 2 Упражнения с профессиональной направленностью | | |
| | Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.8 | | |

| | | | |
|---|--|----|-------|
| <p>Тема 2.9 Спортивные игры</p> <p>Баскетбол</p> | <p>Практические занятия</p> <p>1.Правила игры. 2.Техника безопасности игры. 3.Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты 4.Игра по упрощенным правилам баскетбола. 5.Игра по правилам 6. Ведение и бросок на время; тактика нападения; тактика защиты; броски по кольцу на время; двусторонняя игра</p> <p>Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.9</p> | 18 | ОК 08 |
| <p>Тема 2.10 Спортивные игры</p> <p>Волейбол</p> | <p>Практические занятия</p> <p>1.Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. 2.Правила игры. 3.Техника безопасности игры. 4.Игра по упрощенным правилам волейбола. 5.Учебная игра. 6. Принятие мяча сверху. 7. Принятие мяча снизу. 8. Смешанный прием. 9. Двусторонняя игра</p> <p>Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.10</p> | 18 | ОК 08 |
| <p>Тема 2.11 Спортивные игры</p> <p>Футбол</p> | <p>Практические занятия</p> <p>1.Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. 2.Правила игры. 3.Техника безопасности игры. 5.Учебная игра. 6. Остановка мяча.</p> | 12 | ОК 08 |

| | | | |
|--|--|-----------------------|--|
| | 7. Передача мяча. 8. Контроль мяча в движении. | | |
| | Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.11 | | |
| | <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | 2 | |
| | | Всего:108(108) | |

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала:

1. Мячи(волейбольные, баскетбольные, футбольные).
2. Скакалка, обруч, гимнастические маты.
3. Шведская лестница, перекладина, теннисный стол, гимнастический канат, скамейки, мостик, конь.
3. Два баскетбольных кольца, волейбольная сетка, ворота мини-футбольные.

Оборудование тренажерного зала:

Станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Оборудование стадиона: футбольные ворота, турник.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3 изд. – Москва :Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.
3. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для СПО / С.Ф. Бурухин. – 3 изд., испр. и доп. – Москва :Юрайт, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-534-03188-1
4. Виленский М.Я. Физическая культура (СПО). – Москва : Издательский центр КноРус 2014.- 205 с.
5. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва :Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2
6. Решетников Н. В. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014.- 268 с.
7. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / отв. ред. С.В. Новаковский. – Москва :Юрайт, 2017. – 125 с. – ISBN 978-5-9916-9913-

Дополнительные источники:

1. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома , 2014. – 197 с.
2. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / Тимонин А.И ; под ред. Н.Ф. Басова — 3-е изд. — Москва, 2013. – 245 с.
3. Комплекс ГТО официальный сайт: Режим доступа <https://o-gto.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|---|
| <p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p> | <p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p> | <p>Промежуточная аттестация</p> <p>в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов, - тестирования |
| <p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в</p> | <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <ul style="list-style-type: none"> на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце | <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием |

| | | |
|---|---|---|
| <p>профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> | <p>учебного года, семестра, освоения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p> | <p>целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</p> <p>- при тестировании в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <p>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</p> <p>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <p>- техники базовых элементов,</p> <p>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</p> <p>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</p> <p>-выполнения студентом</p> |
|---|---|---|

функций судьи,

-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Общая физическая подготовка

Экспертная оценка:

- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;

-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия

ППФП с элементами гимнастики;

-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;

-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия