

**Приложение II. \_\_**  
**к ОПОП по профессии**  
**43.01.09 Повар, кондитер**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.09 Физическая культура**

**2021 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09.</b>	3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОП.09 Физическая культура**

#### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 43.01.09 Повар, кондитер

#### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина входит в профессиональный цикл

#### **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1,- ОК 5, ОК 6, ОК-8	Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; Соблюдать технику безопасности	Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	117
Самостоятельная работа	-
Объем образовательной программы	117
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы	*
практические занятия	117
контрольная работа	*
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация:</b> в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика и спортивные игры</b>			
<b>Тема 1.1. Совершенствование бега и метания.</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Техника безопасности на уроках физической культуры. Совершенствование бега на средние дистанции 800м. Совершенствование бега на средние дистанции 1000м. Совершенствование бега на средние дистанции 1500м. Совершенствование бега на средние дистанции 2000м. Совершенствование бега на средние дистанции 3000м. Сдача нормативов. Совершенствование бега на длинные дистанции 5000м. Сдача нормативов. Совершенствование кроссового бега на 4 км. Совершенствование кроссового бега на 8 км. Совершенствование бега на 10км. Совершенствование метания мяча с места и с разбега. Сдача нормативов. Совершенствование метания гранаты с места и с разбега. Сдача нормативов.</p>	<b>21</b>	ОК-1 – ОК-5,  ОК-8
<b>Тема 2.1. Спортивные игры: Баскетбол, волейбол, футбол.</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p><b>Баскетбол:</b> Баскетбол, как вид спорта. Основы техники игры. Стойка баскетболиста. Перемещения. Способы ведения мяча. Техника бросков. Закрепление изученных материалов. Сдача нормативов. Тактика нападения. Тактика защиты. Командные действия игроков. Способы выбивания мяча. Игра по упрощенным правилам. Зачёт. Учебная игра. Совершенствование бросков. Совершенствование способов ведения мяча. Совершенствование тактики игры в баскетбол. Игра по упрощённым правилам. Учебная игра. Зачёт.</p> <p><b>Волейбол:</b> Волейбол, как вид спорта. Основы техники игры. Стойка волейболиста. Перемещения игроков. Техника подач их различных зон и в различные зоны. Разновидности нападающего удара и блокирования. Закрепление изученных</p>	<b>32</b>  <b>32</b>	ОК-1 – ОК-6,  ОК-8

	<p>материалов. Сдача нормативов. Тактика нападения. Тактика защиты. Командные действия игроков. Взаимодействие игроков первой и второй линии. Игра по упрощенным правилам. Учебная игра.</p> <p><b>Футбол:</b> Футбол, как вид спорта. Основы техники игры. Удары по мячу. Передачи и остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Владение мячом и финты. Игра вратаря. Закрепление изученных материалов. Сдача нормативов. Тактика нападения. Тактика защиты. Командные действия игроков. Игра по упрощенным правилам. Учебная игра. Зачёт. Совершенствование ударов по мячу. Совершенствование владения мячом и финтов. Совершенствование тактики игры в футбол. Игра по упрощённым правилам. Учебная игра.</p>	<b>30</b>	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	



### **2.3. ОСОБЫЙ ПОРЯДОК ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В образовательной организации создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Образовательный процесс обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений. Интегрированное (инклюзивное) обучение может быть организовано:

- посредством совместного обучения на одной спортивной площадке лиц с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся, не имеющих таких ограничений,

Учебная дисциплина для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Реализация содержания учебной дисциплины в преименности с другими дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. Методологической основой организации занятий, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения форм контроля знаний. Они обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Содержание учебной дисциплины направлено на достижение следующих целей:

формирование физической культуры личности с ограниченными возможностями здоровья будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает обучающихся на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Содержание образовательного процесса соотносится с интересами обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Образовательный процесс ориентирует на развитие интереса обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть:

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни, двигательной активности.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья установки на психическое и физическое здоровье;

освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;

овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;

знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья.

Занятия обучающихся с ограниченными возможностями здоровья нацелены на

устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии,

формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,

достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1** Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено оснащение образовательного процесса для обеспечения общих и профессиональных компетенций, направленных на формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни, поддержание возможности физического самосовершенствования, организацию занятий спортивно-оздоровительной деятельностью и профилактику вредных привычек.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и стадиона.

#### **Оборудование спортивного зала**

1. Футбольные ворота
2. Футбольная сетка
3. Баскетбольные щиты
4. Баскетбольные кольца
5. Баскетбольная сетка
6. Волейбольная сетка
7. Спортивный канат
8. Козёл гимнастический
9. Конь гимнастический
10. Маты гимнастические
11. Стойки для прыжков в высоту
12. Планки для прыжков в высоту
13. Лыжи
14. Лыжные палки
15. Лыжные ботинки
16. Спортивные конусы
17. Комплекты игровых шашек
18. Комплекты игровых шахмат
19. Гири
20. Волейбольные мячи
21. Баскетбольные мячи
22. Футбольные мячи
23. Теннисный стол (для настольного тенниса)
24. Сетка (для настольного тенниса)
25. Мячи (для настольного тенниса)
26. Ракетки (для настольного тенниса)
27. Легкоатлетические эстафетные палки
28. Мячи для метания в длину
29. Гранаты для метания в длину
30. Перекладина (навесная)
31. Шведская гимнастическая стенка
32. Обручи гимнастические

#### **Оборудование стадиона**

1. Легкоатлетическая дорожка
2. Сектор для прыжков в длину
3. Игровое поле для футбола

4. Площадка игровая волейбольная
6. Гимнастический городок
7. Лыжная трасса
8. Лыжная база.
9. Комплект шанцевых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

Основная литература:

Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/91886> (дата обращения: 03.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205> (дата обращения: 13.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144> (дата обращения: 29.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

Коджаспиров, Ю. Г. Секреты успеха уроков физкультуры : учебно-методическое пособие / Ю. Г. Коджаспиров. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 196 с. — ISBN 978-5-9500178-2-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/74301> (дата обращения: 23.12.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / А. А. Бишаева. - 5 -е изд. - Москва : ОИЦ «Академия», 2020. - 320 с. - ISBN 978-5-4468-7284-8. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система Академия : [сайт]. — URL : <https://academia-moscow.ru/reader/?id=452492&demo=Y>

### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosport.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	методы оценки
1	2	3
<b>Уметь:</b>		
Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	Применяет средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Использует на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Демонстрирует методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, тестирования, контрольных работ и других видов текущего контроля
<b>Знать:</b>		
Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического	Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье; Освоение методов профилактики	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении домашних

воспитания.	профессиональных заболеваний.	работ, тестирования, контрольных работ и других видов текущего контроля
-------------	-------------------------------	---

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации	<b>ЛР 13</b>
Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативноправовых норм	<b>ЛР 14</b>
Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	<b>ЛР 15</b>