

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«КРАСНОЛУЧСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И СЕРВИСА»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

#### **43.01.09 Повар, кондитер**

---

2023 г.

Рассмотрено и согласована методической по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта Российской Федерации по специальности 43.01.09 Повар, кондитер

Председатель методической комиссии

\_\_\_\_\_ Ю.С. Круподер

Заместитель директора по УПР

\_\_\_\_\_ Л. Н. Иванченко

Составитель:

Васильева Лариса Пантелеевна – преподаватель физической культуры, специалист высшей категории, Краснолучского колледжа промышленности и сервиса

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на 20 \_\_ / 20 \_\_ учебный год

Протокол № заседания МК от «»2024г.

Председатель МК \_\_\_\_\_ Крупадер Ю.С.

Согласовано с заместителем директора по учебно-производственной работе

\_\_\_\_\_ Л.Н. Иванченко

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1.ОБЩАЯХАРАКТЕРИСТИКАПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2.СТРУКТУРАУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>5</b>
<b>3.ПРИМЕРНЫЕУСЛОВИЯРЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>8</b>
<b>4.КОНТРОЛЬИОЦЕНКАРЕЗУЛЬТАТОВОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>10</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина «ОП.09 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01-06, ОК 08-10.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01- 06, ОК 08 -10	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 общественно-культурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	49
в том числе:	
практические занятия	47
Самостоятельная работа	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		
<b>Тема1.</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Метание гранаты.	<b>9</b>
	<b>Тематика практических занятий</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, дыхательных качеств и способностей	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Прыжковые упражнения, упражнения на выносливость. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	<b>4</b>
<b>Тема2.</b> Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>
	<b>Баскетбол</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. <b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра <b>Настольный теннис.</b>	

	<p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>	5
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные игры различной интенсивности.</li> <li>- воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul>	29
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.  Посещение тренажерного зала, плавательного бассейна.</p>	10
<b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>9</b>
<p><b>Тема 3.</b>  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</li> <li>- Формирование профессионально значимых физических качеств.</li> <li>- Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня квалифицированного рабочего.</li> <li>- Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.</li> <li>- Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.</li> </ul>	9
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Подготовка к выполнению нормативов ГТО: прыжки в длину с места, пресс. Отжимание, подтягивание, наклон вперед.</p>	<u>4</u>
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины** должны быть предусмотрен спортивный комплекс. Средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 17.01.2022).

2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2016. — 299 с. — ISBN 978-5-406- 01846-0. — URL: <https://book.ru/book/918083> (дата обращения: 17.01.2022). — Текст : электронный.

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838> (дата обращения: 17.01.2022).

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245> (дата

обращения: 17.01.2022).

6. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 08.06.2021). — Режим доступа: для 325 авториз. пользователей.

7. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 17.01.2022).

8. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215> (дата обращения: 08.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. — Москва : Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с.

10. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 08.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

11. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736> (дата обращения: 17.01.2022). — Текст : электронный.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Вайнер, Э.Н., Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2018. — 345 с. — ISBN 978-5-406-06013-1. — URL: <https://book.ru/book/925957> (дата обращения: 17.01.2022). — Текст : электронный.

2. Сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <https://minsport.gov.ru/>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>-Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины.                      -Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                      -Основы здорового образа жизни;                      -Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)                      -Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:                      -письменных/ устных ответов,                      -тестирования</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины                      Использовать физкультурнооздоровительную 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</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.                      Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.                      Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе профессий</p>	<p><b>Экспертная оценка</b> результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:                      - на практических занятиях;                      - при ведении календаря самонаблюдения;                      - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;                      - при тестировании в контрольных точках.  <b>Лёгкая атлетика.</b>                      Экспертная оценка:                      - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);                      -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  <b>Спортивные игры.</b> Экспертная оценка:                      - техники базовых элементов,                      -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),                      -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по</p>

		<p>спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <b>Общая физическая подготовка</b> Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -самостоятельного проведения фрагмента занятия</p>
--	--	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 345197355402255976370865811722506627397297559405

Владелец КОРШУНОВ СЕРГЕЙ АНАТОЛЬЕВИЧ

Действителен с 01.12.2023 по 30.11.2024