

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Анжеро–Судженский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ АСПК

Д.Ф. Ахмерова

«31» мая 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура  
код, профессия 43.01.09 Повар, кондитер  
курс(ы) 4 № групп(ы) 33  
форма обучения очная

Анжеро–Судженск, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной основной образовательной программы 43.01.09 Повар, кондитер, включенной в Федеральный реестр примерных образовательных программ СПО 28.02.2022 г, рег. № П-41, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

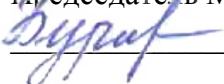
РАССМОТРЕНА

на заседании МК 15.01.05, 23.01.17,  
43.01.09, 21.01.15

Протокол № 8

от «24» мая 2023 г.

Председатель МК

 /Ю.И.Бурлаченко

СОГЛАСОВАНА

МБУС стадион «Анжерский»  
имени Владимира и Виталия  
Раздаевых

Директор МБУС стадион

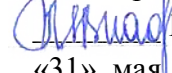
«Анжерский»

 А.В.Белусов



СОГЛАСОВАНА

Зам. директора по УР

 Н.В. Михеева  
«31» мая 2023 г.

Разработчик (и): Музыро С.В., преподаватель  
*Ф.И.О., должность*

Рецензент (ы): Маркин К.А., преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский политехнический колледж»

Пузыренко К.С., инструктор –методист МБУС стадион «Анжерский» имени Владимира и Виталия Раздаевых

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.09 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС:

ОП.09 Физическая культура изучается в общепрофессиональном цикле учебного плана ППКРС 43.01.09 Повар, кондитер

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Рабочая программа направлена на формирование общих компетенций:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

– 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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни;

– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

– средства профилактики перенапряжения.

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 40 часов, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 40 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	40
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	40
в том числе:	
практические занятия	40
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	–
Консультации	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 8 семестр</b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура, разработана в соответствии с программой воспитания**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 1,2,3,4,8
	<b>Практическое занятие</b> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание		
<b>Тема 1.2.</b> Общая физическая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 1,2,3,4,8
	<b>Практические занятия</b> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности		
<b>Тема 1.3.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 1,2,3,4,8
	<b>Практические занятия</b> Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход. Попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
<b>Тема 1.4.</b> Спортивные игры <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 1,2,3,4,8
	<b>Практические занятия</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», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движение. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
<b>Тема 1.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 1,2,3,4,8

<p>Спортивные игры <b>Бадминтон.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b> Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде.</p>		
<p><b>Тема 1.4.</b> Спортивные игры <b>Волейбол.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача 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.</p>	2	ОК 1,2,3,4,8
<p><b>Тема 1.4.</b> Спортивные игры <b>Футбол.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>	2	ОК 1,2,3,4,8
<p><b>Тема 1.4.</b> Спортивные игры <b>Настольный теннис.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: поддача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ–спин, топс–удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>	2	ОК 1,2,3,4,8
<p><b>Тема 1.5.</b> Атлетическая гимнастика (юноши), Аэробика (девушки)</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия. Аэробика (девушки)</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Выполнение разученной комбинации упражнений осваиваемого вида аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по</p>	6	ОК 1,2,3,4,8

	изучаемому виду (видам) аэробики.		
	<b>Практические занятия. Атлетическая гимнастика (юноши):</b> Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: Самостоятельная разработка содержания и выполнение комплекса практических упражнений, закрепление и совершенствование основных элементов атлетической гимнастики		
<b>Тема 1.6.</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> СБУ, Спринтерский бег. Бег на длинные дистанции до 3000 метров. Метание мяча на дальность, в цель, по подвижной цели. Метание гранаты. Эстафетный бег. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, дыхательных качеств и способностей.	4	ОК 1,2,3,4,8
<b>Тема 1.7.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально–прикладной физической культуры в режиме дня квалифицированного рабочего. 4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. 5. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	4	ОК 1,2,3,4,8
<b>Тема 1.8.</b> Дифференцированный зачет	<b>Содержание учебного материала</b> Сдача контрольных нормативов	2	ОК 1,2,3,4,8
<b>Всего:</b>		<b>40</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы учебной дисциплины имеется спортивный зал. Помещение спортивного зала удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

#### *Оборудование учебного кабинета*

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

#### **3.1. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.1.1. Основные источники:**

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>

2. 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>

##### **3.1.2. Дополнительные источники:**

- 1 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>
- 2 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>

##### **3.1.3. Интернет ресурсы**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : сайт. — Москва. URL :: <https://gto.ru> .

2. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов сайт. – Москва. URL: <http://school-collection.edu.ru>.
3. Материалы по физической культуре, предназначены для студентов, для их родителей и для людей, заботящихся о своем здоровье: сайт. – Москва. URL : <http://fizkulturnica.ru/>.

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

Результаты обучения (усвоенные знания освоенные умения, формируемые ОК)	Критерии оценивания результатов обучения	Формы контроля
<p><b>Знать:</b></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>ОК1, ОК6, ОК8, ОК10</p>	<p>Оценка «5» (отлично) – обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.</p> <p>Оценка «4» (хорошо) – за ответ, если в нем содержатся незначительные неточности; если обучающийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно.</p> <p>Оценка «3» (удовлетворительно) – за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p> <p>Оценка «2» (неудовлетворительно) – обучающийся не овладел основными знаниями и в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки «3».</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка практических заданий по работе с информацией;</li> <li>- оценка подготовленных обучающимися фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</li> </ul> <p><b>Зачет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка знаний теоретического раздела программы.</li> </ul> <p><b>Дифференцированный зачет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка знаний по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально прикладной подготовке.</li> </ul>
<p><b>Уметь:</b></p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной</p>	<p>Оценка «5» (отлично) – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно</p>	<p><b>Формы контроля</b></p> <p><b>Текущий контроль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка овладения техникой изучаемых физических упражнений.</li> </ul> <p><b>Зачет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение контрольных нормативов и требований по общей физической подготовке.</li> </ul> <p><b>Дифференцированный зачет</b></p>

<p>деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) ОК1, ОК6, ОК8, ОК10</p>	<p>выполняется, и продемонстрировать.</p> <p>Оценка «4» (хорошо) – при выполнении обучающийся действует так же, как и на оценку «5», но допустил не более двух незначительных ошибок.</p> <p>Оценка «3» (удовлетворительно) – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.</p> <p>Оценка «2» (неудовлетворительно) – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>	<p>– оценка усвоения навыков по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально прикладной подготовке; - выполнение контрольных нормативов и требований по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке. Методы оценки результатов: - накопительная система оценок, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.</p> <p><b>Лёгкая атлетика:</b></p> <p>-оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; - оценка самостоятельного проведения обучающимися фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Кроссовая подготовка:</b> - оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p><b>Спортивные игры:</b></p> <p>- оценка техники базовых элементов в спортивных играх (броски в кольцо, ведение мяча, подачи, передачи, жонглирование); - оценка технико-тактических действий</p>
--	---	--

		<p>обучающимися в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; - оценка выполнения обучающимися функций судьи; - оценка самостоятельного проведения обучающимися фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Гимнастика:</b></p> <p>- оценка техники базовых элементов по акробатике (кувырки, стойки, мост, шаги); - оценка развития физических качеств, гибкости, ловкости с помощью выполнения контрольных упражнений; - оценка техники выполнения комбинаций и связок; - оценка самостоятельного проведения комплексов ОРУ на гибкость.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств, обучающихся проводится по приросту к исходным показателям. Для этого проводится тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы</p>
--	--	---