


Приложение 21  
к ОПОП по профессии  
43.01.09 Повар, кондитер

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области «Сухолюжский многопрофильный техникум»

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ЦК

 Л.А. Быкова  
«28» 01.01.2020 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УПР

И.А. Григорян  
20 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.09 Физическая культура

Сухой Лог  
2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер», приказ Минобрнауки России № 1569 от 09 декабря 2016 г

**Организация – разработчик:** ГБПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум»

**Разработчик:** Козлов Игорь Валентинович, преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

Оглавление	
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3. Цель и планируемые результаты освоения программы	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной дисциплины	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12
3.1. Материально-техническое обеспечение	12
3.2. Информационное обеспечение обучения	12
3.3. Организация образовательного процесса	12
3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

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

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.09 «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 43.01.09 Повар, кондитер, входящей в состав укрупненной группы профессий 43.00.00 Сервис и туризм. Программа ОП.09 Физическая культура адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл и имеет связь с учебными дисциплинами ОП 06. Охрана труда, ОП.08 Безопасность жизнедеятельности

## 1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Учебная дисциплина ОП.09 Физическая культура направлена на формирование физической культуры обучающихся, развитие целеустремленности, выдержки, самообладания, инициативности, снятия напряжения в различных группах мышц, концентрации внимания. Цель дисциплины – обеспечить развитие физических способностей обучающихся в соответствии с общественными требованиями, стандартами и профессиональной направленностью обучения.

В результате освоения 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций

<i>Общие компетенции</i>	<i>Дескрипторы сформированности (действия)</i>	<i>Уметь</i>	<i>Знать</i>
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавание сложных проблемные ситуации в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности. Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации.	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте. Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части. Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы.	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном

	<p>Осуществление эффективного поиска.</p> <p>Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных.</p> <p>Разрабатывание детального плана действий.</p> <p>Оценка рисков на каждом шагу.</p> <p>Оценивание плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана</p>	<p>Составить план действия.</p> <p>Определить необходимые ресурсы.</p> <p>Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах.</p> <p>Реализовать составленный план.</p> <p>Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p>	<p>контексте.</p> <p>Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</p> <p>Методы работы в профессиональной и смежных сферах.</p> <p>Структура плана для решения задач</p> <p>Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
<p>ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач</p> <p>Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты.</p> <p>Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска;</p> <p>Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности</p>	<p>Определять задачи поиска информации</p> <p>Определять необходимые источники информации</p> <p>Планировать процесс поиска</p> <p>Структурировать получаемую информацию</p> <p>Выделять наиболее значимое в перечне информации</p> <p>Оценивать практическую значимость результатов поиска</p> <p>Оформлять результаты поиска</p>	<p>Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности</p> <p>Приемы структурирования информации</p> <p>Формат оформления результатов поиска информации</p>
<p>ОК.03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p>	<p>Использование актуальной нормативно-правовой документацию по профессии</p>	<p>Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессионально</p>	<p>Содержание актуальной нормативно-правовой документации</p> <p>Современная</p>

	(специальности) Применение современной научной терминологии Определение траектории профессионального развития и самообразования.	й деятельности Выстраивать траектории профессионального и личностного развития.	научная и профессиональная терминология Возможные траектории профессионального развития и самообразования.
ОК.04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач Планирование профессиональной деятельности.	Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива Психология личности Основы проектной деятельности.
ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста	Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке Проявление толерантности в рабочем коллективе	Излагать свои мысли на государственном языке Оформлять документы	Особенности социального и культурного контекста Правила оформления документов.
ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Понимать значимость своей профессии Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей.	Описывать значимость своей профессии Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии	Сущность гражданско-патриотической позиции. Общечеловеческие ценности. Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры. Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии

		функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Средства профилактики перенапряжения
--	--	--	--------------------------------------

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>42</i>
<b>Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)</b>	<i>40</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>40</i>
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)</b>	<i>2</i>
<b>Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачета</b>	



## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов
1	2		3
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>6</b>
	Практическое занятие "Инструктаж по ТБ. Физическая культура в укреплении здоровья. Старт, стартовый разгон, финиширование". "Бег 100м"	2	2
	Практическое занятие "Эстафетный бег 4'100 м". "Бег по прямой с различной скоростью"	2	2
	Практическое занятие "Равномерный бег на дистанцию 3000 м (мин, с); 2000 м (мин, с)" "Прыжки в длину с места" <b>Контрольные занятия</b> "Бег 3000 м (мин, с); 2000 м (мин, с)"	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	Не предусмотрено	
<b>Тема 2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>8</b>
	Практическое занятие "Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения (ходьбой, бегом, скачком)" "Верхняя и нижняя передача мяча в движении"	2	2
	Практическое занятие "Передачи мяча в парах и над собой"	2	2
	Практическое занятие "Подачи мяча (прямая, верхняя, боковая)" "Прием мяча одной и двумя руками". "Нападающий удар."	2	2
	Практическое занятие "Блокирование, страховка". "Игра по упрощенным правилам" <b>Контрольные занятия</b> "Подача мяча – произвольная форма"	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	Не предусмотрено	
<b>Тема 3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>10</b>
	Практическое занятие "Инструктаж по ТБ. Передвижения, прыжки, остановки и повороты ""Ловля и передача мяча"	2	2

	Практическое занятие "Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)" "Техника овладения мячом и противодействия"	2	2
	Практическое занятие "Перехват, приемы против броска, накрывание." "Техника обманных движений"	2	2
	Практическое занятие "Техники игры в защите." "Игра по упрощенным правилам"	2	2
	<b>Контрольные занятия</b>		
	"Броски мяча в корзину - штрафной бросок "	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	2
<b>Тема 4 Профессионально- прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>16</b>
	Практическое занятие "Комплекс упражнений для утренней гимнастики""Комплекс упражнений для глаз"	2	2
	Практическое занятие "Комплекс упражнений по формированию осанки""Комплекс дыхательных упражнений"	2	2
	Практическое занятие " Комплекс упражнений для профилактики заболеваний суставов"" Комплекс упражнений для профилактики варикозного расширения вен"	2	2
	Практическое занятие "Развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы""Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук"	2	2
	Практическое занятие "Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног"" Комплекс упражнений для развития быстроты"	2	2
	Практическое занятие "Комплекс упражнений для развития гибкости""Комплекс упражнений для развития координации"	2	2
	Практическое занятие "Комплекс упражнений производственной гимнастики""Комплекс физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья""Составление	2	2

	индивидуального плана физического развития обучающегося"		
	Дифференцированный зачет	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	Не предусмотрено	
	<b>Всего</b>		<b>42</b>

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

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы осуществляется в учебном кабинете физического воспитания и спортивного комплекса:

- спортивный зал;
  - открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.
- Оборудование кабинета физического воспитания и спортивного зала:
- учительский стол, стул, шкаф;
  - технические средства обучения: компьютер, телевизор, музыкальный центр, секундомер.
  - гимнастические снаряды: гимнастический козёл, канат подвесной, маты, гимнастический мост, гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, скакалки, гимнастические ленты;
  - инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, кольца, теннисные столы, ракетки, теннисные шарики, манишки;
  - оборудование для легкой атлетики стойки и планки для прыжков в высоту, стартовые колодки, гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, диски, нагрудные номера, разноцветные майки.

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Бараненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. Пособие/ В.А. Бараненко, Л.А. Рапопорт.-2 е изд., пере-раб.-М.:Альфа-М: ИНФРА-М, 2018.-336 с.

**Дополнительная литература:**

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М: КноРус: 2013 - 304 с.

2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д, 2013 - 384 с.

3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М.Советский спорт, 2010 - 296 с.

4. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие — Тюмень, 2013 - 104 с.

5. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп — Кострома , 2014 - 502 с.

6. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М. Академия : 2013 - 288 с.

7. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. – СПб.: 2013 - 152 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации - Режим доступа: <http://minstm.gov.ru>

2. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России- Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

#### **3.3. Организация образовательного процесса**

Преподаватель проводит консультации со студентами в рамках фонда консультаций, определенных учебным планом.

#### **3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование в области "Физическая культура".

#### 4 Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Освоенные умения:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <b>Усвоенные знания:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.  Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

#### 5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП

Учебная дисциплина ОП.09 Физическая культура может быть использована для обучения по укрупненной группе профессий 43.00.00 Сервис и туризм.

#### ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМА

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Волейбол						
	Подача мяча – произвольная форма	6	7	8	5	6	7
2.	Баскетбол						
	"Броски мяча в корзину - штрафной бросок " (10 попыток)	4	5	6	3	4	5

**Зачетные требования для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

Заболевание	Контрольное упражнение (тест)	Оценка	
		юноши	девушки
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Органы зрения	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является	Результатом теста является

		расстояние, пройденное обучающимся.	расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Нарушения нервной системы	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа