

Приложение 3.9
к ОПОП-П по профессии
43.01.09 Повар, кондитер
код и наименование профессии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОП.09 Физическая культура»

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ 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 Общепрофессионального цикла по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01-ОК 06, ОК 08, ОК 09, ОК 10.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

| Код ОК, ПК | Дисциплинарные результаты | |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Умения | Знания |
| ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ОК 09 ОК 10 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; |
| | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; | основы здорового образа жизни |
| | пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии | 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 в часах |
|----------------------------------------------------|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 42 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 42 |
| в т. ч.: | |
| практические занятия (если предусмотрено) | 42 |
| Самостоятельная работа ¹³ | - |

Во всех ячейках со звездочкой (*) (в случае её наличия) следует указать объем часов, а в случае отсутствия убрать из списка за исключением самостоятельной работы.

¹³ Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины¹⁴

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 8/ 8 | |
| Тема 1.1. Бег | Содержание | <i>4</i> | ПК N, ПК N... ОК N, ОК N... КК N, КК N... |
| | 1. Техника бега на короткие, средние дистанции. | <i>1</i> | |
| | 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Зачет - бег 100 м. | <i>1</i> | |
| | 3 Бег на развитие координационных способностей. Зачет - челночный бег 3x10 м. | <i>1</i> | |
| | 4 Бег на средние дистанции: (2 км-девушки); (3 км-юноши) | <i>1</i> | |
| Тема 1.2. Прыжки | Содержание | <i>2</i> | ПК N, ПК N... ОК N, ОК N... КК N, КК N... |
| | 1. Техника прыжка в длину с разбега, с места. Совершенствование техники прыжка в длину. Зачет – прыжки в длину с места | <i>2</i> | |
| Тема 1.3. Метание | Содержание | <i>2</i> | ПК N, ПК N... ОК N, ОК N... |
| | 1. Техника метания гранаты | <i>1</i> | |

¹⁴ По каждому разделу указываются темы и содержание учебного материала (в дидактических единицах) наименования необходимых лабораторных работ, практических и иных занятий. Тематика самостоятельной работы может приводиться по выбору образовательной организации по разделу или по теме, при условии необходимости выделения части нагрузки для самостоятельного освоения, если такие виды работ не являются обязательными, самостоятельные работы не указываются.

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------|
| | 2. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Зачет – метание гранаты (500 гр.- девушки); (700 гр. - юноши) | 1 | КК N, КК N... |
| Раздел 2. Гимнастика | | 6 / 6 | |
| Тема 2.1. Упражнения на перекладине | Содержание | 2 | ПК N, ПК N... ОК N, ОК N... КК N, КК N... |
| | 1. Техника безопасности на спортивных снарядах | 1 | |
| | 2. Упражнения на перекладине. Зачет: подтягивание: высокая перекладина – юноши; нижняя перекладина -девушки | 1 | |
| Тема 2.2. Опорные прыжки | Содержание | 2 | ПК N, ПК N... ОК N, ОК N... КК N, КК N... |
| | 1. Виды гимнастических прыжков. | 1 | |
| | 2. Техника опорного прыжка через гимнастического козла. Зачет- опорный прыжок. | 1 | |
| Тема 2.3. Акробатика | Содержание | 2 | ПК N, ПК N... ОК N, ОК N... КК N, КК N... |
| | 1. Виды акробатических элементов в гимнастике. | 1 | |
| | 2. Акробатика: кувырок вперед, назад, с прыжком; Стойка на руках и голове; на лопатках, «мостик» | 1 | |
| Раздел 3. Спортивные игры: футбол | | 4 / 4 | |
| Тема 3.1 Техника ударов по мячу, остановка, отбор мяча, стойка вратаря | Содержание | 2 | ПК N, ПК N... ОК N, ОК N... КК N, КК N... |
| | 1. Изучение техники игры | 1 | |
| | 2. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Ведение мяча. Отбор мяча. Стойка вратаря | 1 | |
| Тема 3.2 Тактика игры. Правила игры | Содержание | 2 | ПК N, ПК N... ОК N, ОК N... КК N, КК N... |
| | 1. Тактика игры. Правила игры. Индивидуальные, групповые, командные действия игроков. Учетная игра с заданием. | 1 | |
| | 2. Двусторонняя игра по правилам в футболе-зачет. | 1 | |
| Раздел 4. Спортивны игры: волейбол | | 6 / 6 | |

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------|
| Тема 4.1. Волейбол | Содержание | <i>6</i> | ПК N, ПК N... ОК N, ОК N... КК N, КК N... |
| | 1. Особенности организации и проведения занятий по волейболу. | <i>1</i> | |
| | 2. Совершенствование техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая. | <i>1</i> | |
| | 3. Совершенствование техники приема мяча: сверху двумя руками; снизу двумя руками. | <i>1</i> | |
| | 4. Прием мяча от сетки с последующим выводом его в зону своей команды. | <i>1</i> | |
| | 5 Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. | <i>1</i> | |
| | 6. Учебная игра по правилам. Двусторонняя игра в волейбол – зачет. | <i>1</i> | |
| Раздел 5. Общефизическая подготовка /ОФП/ | | 6 / 6 | |
| Тема 5.1 Упражнения на выносливость, на снарядах, на силу | Содержание | <i>6</i> | ПК N, ПК N... ОК N, ОК N... КК N, КК N... |
| | 1. Развитие физических качеств с помощью силовой подготовки. | <i>1</i> | |
| | 2. Упражнения с собственным весом: отжимание в упоре лёжа от пола - юноши; отжимание в упоре лежа от скамейки – девушки - зачет | <i>1</i> | |
| | 3 Упражнения со скакалкой - зачет. | <i>1</i> | |
| | 4.Упражнения на пресс: поднятие туловища из положения лежа (1 мин.) - зачет. | <i>1</i> | |
| | 5 Упражнения со штангой (15кг.- девушки; 40кг.- юноши). Упражнения с амортизаторами. | <i>1</i> | |
| | 6. Упражнения с гантелями (4-5 кг.) – зачет. 6 Упражнения с гирей(16кг)-зачет. Упражнения с гирей(16кг)- зачет | <i>1</i> | |
| Раздел 6. Спортивные игры: баскетбол | | 6/6 | |
| Тема 6.1 Баскетбол | Содержание | <i>6</i> | |
| | 1.Баскетбол – техника игры. Техника безопасности на уроках по спортивным играм | <i>1</i> | |

| | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
| | 2. Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой в движении. | 1 | |
| | 3. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой, двумя руками | 1 | |
| | 4. Ловля мяча после отскока от пола и щита | 1 | |
| | 5. Техника бросков мяча: с места, в движении. Броски мяча с разных точек; штрафные броски | 1 | |
| | 6. Учебная игра по правилам. Двусторонняя игра в баскетбол – зачет. | 1 | |
| Раздел 7. П.П.Ф.П | | 6/6 | |
| Тема 7.1 | Содержание | 6 | |
| Развитие П.П.Ф.П. | 1. ППФП – специальная физическая подготовка учащихся. | 1 | |
| | 2. Упражнения на развитие общей выносливости. | 1 | |
| | 3. Упражнения на развитие точности. | 1 | |
| | 4. Упражнения на развитие ловкости движения. | 1 | |
| | 5. Упражнения на развитие координации движений. | 1 | |
| | 6. Упражнения на развитие гибкости. 6 Упражнения на развитие мышечной силы. Дифференцированный зачет. | 1 | |
| Всего: | | 42 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

«Спортивный комплекс», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по профессии.

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

«Спортивный зал», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по профессии:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по физической культуре и спорту;
- стенды по технике безопасности;
- спортивный инвентарь:
мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные; гимнастические маты; канат для лазанья; гири; гантели; штанга; волейбольная сетка; баскетбольные щиты; стол теннисный; теннисные ракетки; шарики теннисные; гимнастический конь; гимнастический козёл; обручи; набивные мячи; легкоатлетические барьеры; гимнастическая скамейка; шведская стенка; лыжный инвентарь; перекладина, тренажеры (беговая дорожка, велотренажёр, тренажер для пресса, тренажер для силовой подготовки).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, 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 издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура, М.: ИЦ «Академия», 2020

3.2.2. Основные электронные издания

1. Воспитание физических качеств. [Электронный ресурс] /UPL:www.fizkultura.ru./node/51/
2. Физическая культура один из факторов здорового образа жизни. [Электронный ресурс] /UPL:www / krasgma.ru/ ar 234-page3/html/

3. Профилактика спортивного травматизма. [Электронный ресурс] /URL: readbooks.com/book/188/6801.html.

4. ППФП – специальная физическая подготовка учащихся. [Электронный ресурс] /URL: www.gubkin.ru/fakulty/humanities/chais_and_depertament_phizical_education/lecture8.php.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p> | <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. 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> <ul style="list-style-type: none"> -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 (специальности) | <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>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 целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика. Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Спортивные игры. Экспертная оценка:</p> |

| | | |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <ul style="list-style-type: none">- 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 спортивным играм,-выполнения студентом функций судьи,-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Общая физическая подготовка Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 тренажерах, комплексов с отягощениями, самоотягощениями;-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|