

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края  
«Краснодарский политехнический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 Физическая культура

для профессии 43.01.09 Повар, кондитер

2022г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
- 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 общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии.

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

Программа предполагает обучение инвалидов и лиц с ОВЗ: для лиц с нарушениями зрения; для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата; для лиц с нервно-психическими нарушениями

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, принять стандарты антикоррупционного поведения	
ОК 08	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 языках.	
Код ПК, ОК <sup>1</sup>	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 общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

<sup>1</sup> В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем учебной дисциплины	40
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	
<b>в т.ч.:</b>	
практические занятия	40
Самостоятельная работа <sup>2</sup>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов <sup>3</sup> , сформировано которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<p><b>Тема 1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха Здоровый образ жизни, здоровье человека как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности, формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье</p>		
<p><b>Тема 2.</b> Общая физическая подготовка</p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма</p> <p><b>Содержание учебного материала</b> 1. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.</p>	6 -	ОК 01-06, ОК 08-10

<sup>3</sup> В соответствии с Приложением 3 ПООП.

	<p>Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности</p>	
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p>	6
	<p>Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами</p>	
	<p>Подвижные игры различной интенсивности</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	
	<p>Формируется при разработке программы ОО</p>	
Тема 3. Бейсбол атлетика	<p>Созерцание учебного материала</p>	6
	<p>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</p>	-
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p>	4
	<p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, дыхательных качеств и способностей</p>	
Тема 4. Спортивные игры	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	4
	<p><b>Баскетбол</b></p>	-
	<p>Перемещение 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 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.</p>	ОК 01-06, ОК 08-10
	<p><b>Волейбол.</b></p>	
	<p>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>	
	<p><b>Футбол.</b></p>	

	<p>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> <p><b>Бадминтон.</b></p> <p>Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование мячом. Удары сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступавших в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и завершающие игровые действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Настольный теннис.</b></p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топ-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра</p>		
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p>Подвижные игры различной интенсивности.</p> <p>воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Формируется при разработке программы ОО</p>	4	
<p><b>Тема 5.</b></p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши), Аэробика (девушки)</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Краткие сведения о развитии гимнастики.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Строевые упражнения построение в шеренгу, выход из строя</li> <li>2 Перестроение и повороты в движение</li> <li>3 Выполнение упражнения на гимнастической скамейке</li> <li>4 Упражнения на гибкость. Подтягивание, отжимание</li> <li>5 Общеразвивающие упражнения с палками, обручами, тест на гибкость, мостик</li> </ol>	6 -	ОК 01-06, ОК 08-10

	<p>6 Специальные упражнения на укрепления брюшного пресса</p> <p>7 Акробатика</p> <p>8 Кувырнок вперед и назад, мостик, на лопатках, полу шпагат</p> <p>9 Опорный прыжок</p>	
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.</p> <p>Соприажённое воспитание двигательных качеств и способностей: выносливости, гибкости, быстроты, ловкости, координации движений и их комбинаций.</p> <p>Базовые упражнения: различные виды аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> <p>Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши):</b></p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>Соприажённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастики кой;</li> <li>-воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>-воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>-воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul> <p>Самостоятельная разработка содержания и выполнение комплекса практических упражнений, закрепление и совершенствование основных элементов атлетической гимнастики</p>	<p><b>6</b></p>
<p><b>Тема 6. Лыжная</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Формируется при разработке программы ОО</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>ОК 01-06,</p>



подготовка	<p>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).</p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полукользящий и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и взрывов с места и лыжном спуске. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (слезулыки), до 10 км (юношья).</p> <p>Матрица на коньках. Поездка. Техника передвижения по прямой, техника крутого поворота. Разгон торможение. Техника и тактика бега по местности. Прыжки, дистанция до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>	-	ОК 08-10
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта.</li> <li>2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.</li> </ul> </li> <li>3. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Формируется при разработке программы ОО</p>	6	
<p><b>Тема 7.</b></p> <p>Сущность и содержание ПШФП в достижении высоких профессиональн</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 ПШФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ПШФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой</p>	6	ОК 01-06, ОК 08-10

ых результатов	<p><b>труда. Анализ профиограммы.</b>  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.  Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным нагрузкам.  Программы для спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ПФП.</p>	
	<p><b>Темы практических занятий</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рабочее оборудование и экипировка профессионально-значимых двигательных действий.</li> <li>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</li> <li>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня квалифицированного рабочего.</li> <li>4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.</li> <li>5. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.</li> </ol>	10
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>
<b>Всего:</b>		<b>40</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены: спортивный комплекс.

Средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

##### 3.2.1. Печатные издания

Основные источники:

1. Физическая культура, Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А, учебник, КноРус, 2018г. <https://www.book.ru/book/926242>
2. Физическая культура, учебное пособие, Виленский М.Я., Горшков А.Г., КноРус, 2018г. <https://www.book.ru/book/919382>
3. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + приложения: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07960-7. — URL: <https://book.ru/book/938839>
4. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>
5. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Муров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Невзгетченко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС ПРОФОРГобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>  
Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Муров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Невзгетченко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС ПРОФОРГобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>

Дополнительные источники:

Н.В.Решетников Физическая культура учебн.пособие ИЦ « Академия» 2009г.

А.А.Бишаева Физическая культура

Учебник ИЦ « Академия» 2010г. Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.ministry.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города  
Москвы <http://www.mosobssport.ru>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</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>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p><b>Промежуточная аттестация</b></p> <p>в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- письменных/ устных ответов,</li> <li>- тестирования</li> </ul>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины.</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательной активности в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>на входе – начало учебного года, семестра;</li> <li>на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.</li> </ul>	<p><b>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на практических занятиях;</li> <li>- при ведении календаря самонаблюдения;</li> <li>- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li> <li>- при тестировании в контрольных</li> </ul>

<p>характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p>точках.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>прыжков в длину);</li> <li>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</li> </ul> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники базовых элементов,</li> <li>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</li> <li>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</li> <li>-выполнения студентом функций судьи,</li> <li>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li> </ul> <p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных</li> </ul>
----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>групп и развития физических качеств;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p>ППФП с элементами гимнастики;</p> <p>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------