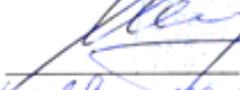


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Сызранский политехнический колледж»

СОГЛАСОВАНО  
Технолог пекарни «ХлебБери»

  
Е.В. Подрезова  
«27» \_\_\_\_\_ 2020 г.  


УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «СПК»

  
О.Н. Шилыева  
«29» \_\_\_\_\_ 2020 г.  


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общепрофессиональный цикл  
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии  
43.01.09 Повар, кондитер

Сызрань, 2020

## **ОДОБРЕНО**

Цикловой комиссией профессионального цикла профессий 15.01.05, 15.01.32, 43.01.09, 18466, 13.01.10

Протокол № 9 от «26» мая 2020 г.

Председатель \_\_\_\_\_  Р.Х. Багдалова

Составитель:

Беликова Е.В., преподаватель физической культуры ГБПОУ «СПК»

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

– федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «09» декабря 2016 г. № 1569.

– примерной основной образовательной программы по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ «31» марта 2017 г. под номером № 43.01.09-170331.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее - ППКРС) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название разделов	Стр.
1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации учебной дисциплины	14
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	17
5	Приложение 1 Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения	18

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППКРС ГБПОУ «СПК» по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

### 1.2 Место дисциплины в структуре ППКРС

Учебная дисциплина ОП.09 Физическая культура относится к общепрофессиональному учебному циклу ППКРС.

### 1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

#### Обязательная часть

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:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения.

Вариативная часть - направлена на увеличение времени необходимого на реализацию обязательной части учебной дисциплины.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППКРС по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

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.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

**1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины максимальной учебной нагрузки студента 40 часов, в том числе:**

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 40 часов;
- самостоятельной работы студента не предусмотрено.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	40
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	не предусмотрено
Консультации	не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды формируемых компетенций
<b>РАЗДЕЛ 1 ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>14</b>		
<b>Тема 1.1 Прием и передача мяча, развитие скоростно-силовых качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК03, 04, 08, 09
	<b>Практические занятия:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности.Комплекс беговых заданий. 2. Прием и передача мяча.Игры по упрощенным правилам	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.2 Прием и передача мяча, развитие координации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 03, 04, 08
	<b>Практические занятия:</b> 1. Комплекс заданий на скакалке.Прием и передача мяча. 2. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 1ой линии.Игры по упрощенным правилам	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.3 Прием и передача мяча, развитие прыгучести</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 03, 04, 08
	<b>Практические занятия:</b> 1. Комплекс прыжковых заданий.Прием и передача мяча. 2. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 2 ой линии.Игры по упрощенным правилам	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.4 Техника подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 04, 08
	<b>Практические занятия:</b> 1. Прыжковые задания.	4		

	2. Игровые задания. 3. Подача мяча. 4. Двусторонняя игра.			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 03, 08
	1. Нормативы по специальной подготовке	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.6 Игры по волейболу в условиях соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 01, ОК 03-06,08
	<b>Практические занятия:</b> 1. Двусторонняя игра 2. Судейство игр и ведение счета	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>РАЗДЕЛ 2 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>		<b>8</b>		
<b>Тема 2.1 Игры по правилам, развитие гибкости, координации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК08
	<b>Практические занятия</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс упражнений на гибкость 3. Комплекс упражнений и заданий на скакалке 4. Игры по круговой системе, с равным соперником, в парном разряде	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 2.2 Игры в условиях</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК01-06, ОК08-10
	<b>Практические занятия:</b>	2		

<b>соревнования</b>	1. Соревнование по круговой системе, в подгруппах			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>РАЗДЕЛ 3 ГИМНАСТИКА</b>		<b>10</b>		
<b>Тема 3.1 Развитие гибкости и координации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК01,03,05,08
	<b>Практические занятия:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости, координации 3. Упражнения с предметами 4. Акробатические упражнения и соединения	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 3.2 Силовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК01,03,08
	<b>Практические занятия:</b> 1. Комплекс упражнений с отягощением 2. Круговая тренировка 3. Комплекс упражнений с собственным весом 4. Круговая тренировка	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 3.3 Комплексы упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК01,03,04,05,08
	<b>Практические занятия:</b> 1. Комплекс релаксационной гимнастики 2. Комплекс производственной гимнастики	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>РАЗДЕЛ 4 ОБЩАЯ</b>		<b>8</b>		

<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
<b>Тема 4.1</b> <b>Развитие физических качеств и двигательных способностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК02, 03, 05 ОК08-10
	<b>Практические занятия:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности, упражнения силового характера 2. Упражнения на подвижность и координацию. 3. Бег: юноши - 3000м, девушки - 2000м без учета времени	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 4.2</b> <b>Бег на длинные дистанции, развитие выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК01-03, ОК05, 08
	<b>Практические занятия:</b> 1. Дыхание, распределения сил на дистанции. Бег: юноши 3000м, девушки 2000м без учета времени 2. Контроль нагрузки по ЧСС. Бег: юноши 3000м, девушки 2000м на время	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 4.3</b> <b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК02,03,06,08
	<b>Практические занятия:</b> 1. Нормативы по ОФП. 2. Зачетные задания	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тематика курсовой работы (проекта)</b>		не предусмотрено		
<b>Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)</b>		не предусмотрено		
<b>Консультации</b>		не предусмотрено		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>				
<b>Всего:</b>		<b>40</b>		

## **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, беговых дорожек на дистанции 100 метров, 400 метров.

#### **Оборудование спортивного зала:**

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- гимнастические перекладины

#### **Спортивный инвентарь:**

- секундомер
- рулетка
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- скакалки
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики
- лыжи, лыжные ботинки и палки

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр
- видеопроектор
- персональный компьютер
- экран
- фотоаппарат
- принтер

**3.2 Информационное обеспечение обучения**(перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

#### **Основная литература**

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2015. - 780 с.

2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2015. - 431 с.

3. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов

учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ.ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2015. - 528 с.

4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015- 312с.

5. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2015г. 240с.

6. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.

7. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2016. - 416 с.

8. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2015. - 176 с.

9. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2015. - 431 с.

10. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.gto.ru/>
2. <http://www.volley.ru/>
3. <http://www.rusathletics.com/>
4. <http://www.russiabasket.ru/>
5. [http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u\\_practice.pdf](http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf)
6. [https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy\\_tennis/](https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy_tennis/)
7. <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
8. <http://www.fizkult-ura.ru/>
9. <http://www.fizkultura-na5.ru/>

### **Дополнительная литература**

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.

2. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2013. - 186 с.

3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа с. жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 25с.

4. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.

5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><u>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p>«Отлично»- теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– устный ответ на практических занятиях</li> <li>–наблюдение за выполнением практического задания</li> <li>–оценка выполнения практического задания</li> <li>–сдача контрольных</li> <li>–нормативов</li> <li>–зачетные задания</li> <li>– дифференцированный зачет</li> </ul> <p>–традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка</p>
<p><u>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</li> </ul>	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно»- теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>–выполнять условия задания на творческом уровне с представлением собственной позиции</li> <li>–делать осознанный выбор способов действий, из ранее известных</li> <li>–осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий</li> <li>–работать в группе и представлять как свою, так и позицию группы</li> <li>–мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся</li> <li>–формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля</li> </ul>

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые компетенции
1.	Тема 1.6 Игры по волейболу в условиях соревнования	4	Деловая игра	ОК01-06, ОК08-10
2.	Тема 2.2 Настольный теннис. Игры в условиях соревнования	2	Деловая игра	ОК 01-06, ОК 08-10
3.	Тема 3.3 Комплексы упражнений	2	Деловая игра	ОК 01, ОК 03-05, ОК 08
4.	Тема 4.1 Развитие физических качеств и двигательных способностей	4	Деловая игра	ОК 02, 03, 05 ОК 08-10