

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

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказ директора  
ГБПОУ «СПК»  
от 20.02.2024 № 28-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общепрофессиональный цикл**  
**основной образовательной программы**  
**43.01.09 Повар, кондитер**

**Сызрань, 2024**

## **РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Цикловой комиссии профессионального цикла

специальностей/профессий 08.02.09,  
13.01.10, 40.02.02, 43.01.09

Протокол заседания цикловой комиссии

от 15.02.2024 № 8

Председатель ЦК Абрамова А.С.

## **ОДОБРЕНО**

Методистом Разиевой Т.С. Экспертное заключение технической экспертизы рабочих программ ООП по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

от 16.02.2024

## **СОГЛАСОВАНО**

с АО «Комбинат питания»

Акт согласования ООП по профессии  
43.01.09 Повар, кондитер

от 19.02.2024

Разработчик: Беликова Е.В., преподаватель 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.

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.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГБПОУ «СПК».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов</b>	<b>Стр.</b>
1	Общая характеристика примерной рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	11
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14
5	Приложение 1. Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения	16

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы (далее – ООП) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер базовой подготовки, разработанной в ГБПОУ «СПК».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

Рабочая программа составляется для очной и очной с применением дистанционных образовательных технологий форм обучения.

### 1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Учебная дисциплина ОП.09 Физическая культура относится к общепрофессиональному циклу ООП.

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

По результатам освоения ОП.09 Физическая культура у обучающихся должны быть сформированы образовательные результаты в соответствии с ФГОС СПО:

#### 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.

#### 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 – не предусмотрена.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ООП по профессии 43.01.09 Повар, кондитер и формирование общих компетенций:

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, применять 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 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

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

#### **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.

# 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Объем образовательной нагрузки	40
в том числе:	
теоретическое обучение	не предусмотрено
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	40
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа	не предусмотрено
Консультации	не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 1.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
<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	2
	<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	2 3
	<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	2 3
	<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	2
	<b>Практические занятия:</b> 1. Прыжковые задания. 2. Игровые задания. 3. Подача мяча. 4. Двусторонняя игра.	4	

	<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	2
	1. Нормативы по специальной подготовке	2	3
	<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	3
	<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	2
	<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 соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	3
	<b>Практические занятия:</b> 1. Соревнование по круговой системе, в подгруппах	2	
	<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</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2



<b>гибкости и координации</b>	<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	2
	<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	2
	<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 физическая подготовка</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 4.1 Развитие физических качеств и двигательных способностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2
	<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 Бег на длинные</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	3

дистанции, развитие выносливости	<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	
Тема4.3 Дифференцированный зачет	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2
	<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>	

## **2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины, должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:** спортивный зал, тренажерный зал, оборудованные раздевалки, душевые.

### **Оборудование спортивного зала:**

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

### **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 реализации программы.**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

#### **3.2.1. Печатные издания:**

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.

4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
5. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
6. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
7. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
8. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.
9. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
10. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
11. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.gto.ru/>
2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.volley.ru/>
3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.rusathletics.com/>
4. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.russiabasket.ru/>
5. Информационный портал. (Режим доступа): URL: [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. Информационный портал. (Режим доступа): URL: [https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy\\_tennis/](https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy_tennis/)
7. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
8. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>
9. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
10. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

### **3.2.3 Дополнительные источники:**

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.

3. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учеб. пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
6. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.

### 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Знания</b>		
<p>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>– основы здорового образа жизни</p>	<p>«Отлично» «Зачет» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» «Незачет» - теоретическое содержание курса не освоено, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении практических заданий</li> <li>– отчет по внеаудиторной самостоятельной работе (рефераты, доклады, сообщения)</li> <li>– сдаче зачета/ дифференцированный зачета</li> </ul>
<b>Умения</b>		
<p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>«Отлично» «Зачет» - умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении практических заданий</li> <li>– оценка выполнения практического задания</li> <li>– сдаче контрольных нормативов</li> <li>– сдаче зачета/ дифференцированный</li> </ul>

	<p>учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - 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» «Незачет» - необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	<p>зачета</p> <p>—</p>
--	--	------------------------

**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