


ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РОДНИКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ОГБПОУ «РПК», пл. Ленина д.10  
тел. 2-25-45; факс: 8-493-36-2-25-45; E-mail: PU\_RODNIKI@mail.ru


**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
профессионального цикла  
Председатель методического  
объединения

 М.Б. Волкова  
Протокол № 1 от  
« 28 » 08 2017 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УПР

 А.Н. Шанина  
« 30 » 08 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
**ОП.09 Физическая культура**  
*в рамках основной профессиональной образовательной программы  
среднего профессионального образования  
по профессии*  
**43.01.09 Повар, кондитер**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего  
профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 43.01.09  
Повар, кондитер, утверждённого Приказом Минобрнауки России от  
09.12.2016г. №1569

**Организация-разработчик:** ОГБПОУ «РПК»

**Разработчик:** преподаватель Гатин А.М.


Родники, 2017

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РОДНИКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ОГБПОУ «РПК», пл. Ленина д.10  
тел. 2-25-45; факс: 8-493-36-2-25-45; E-mail: PU\_RODNIKI@mail.ru

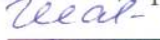
**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
профессионального цикла  
Председатель методического  
объединения

 М.Б. Волкова  
Протокол № 2 от  
« 27 » 08 2018 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УПР

 А.Н. Шанина  
« 30 » 08 2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
**ОП.09 Физическая культура**  
*в рамках основной профессиональной образовательной программы  
среднего профессионального образования  
по профессии  
43.01.09 Повар, кондитер*

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего  
профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 43.01.09  
Повар, кондитер, утверждённого Приказом Минобрнауки России от  
09.12.2016г. №1569

**Организация-разработчик: ОГБПОУ «РПК»**

**Разработчик:** преподаватель- Гатин А.М.

Родники, 2018

**Рецензия**  
**на рабочую программу учебной дисциплины**  
**ОП.09 Физическая культура**  
**образовательной программы среднего профессионального образования- программы подготовки**  
**квалифицированных рабочих, служащих ОГБПОУ «РПК»**  
**по профессии 43.01.09 Повар, кондитер**

В соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, учебная дисциплина ОП.09 Физическая культура изучается в рамках общепрофессионального цикла.

Разработчиком рабочей программы учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура является преподаватель Гатин А.М.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями к уровню подготовки выпускников по данной профессии в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа включает следующие элементы:

1. Общую характеристику программы учебной дисциплины:
  - область применения программы;
  - цель и планируемые результаты освоения дисциплины.
2. Структуру и содержание учебной дисциплины:
  - объем учебной дисциплины и виды учебной работы;
  - тематическое планирование и содержание учебной дисциплины.
3. Условия реализации программы учебной дисциплины
  - требования к минимальному материально-техническому обеспечению;
  - информационное обеспечение обучения.
4. Контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины.

Расчет времени в программе соответствует объему часов, отведенному на изучение дисциплины по учебному плану – 55 часов, в том числе:

- работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 42 часа;
- самостоятельная работа – 13 часов.

Распределение аудиторных учебных часов по темам соответствует требованиям, предъявляемым к уровню подготовки выпускников по профессии:

- Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни – 2 часа;
- Тема 2. Общая физическая подготовка – 7 часов;
- Тема 3. Лёгкая атлетика – 4 часа;
- Тема 4. Спортивные игры – 10 часов;
- Тема 5. Атлетическая гимнастика. Аэробика – 8 часов;
- Тема 6. Лыжная подготовка – 5 часов;
- Тема 7. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов - 4 часа

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета (2 часа).

Учебно-методическое и информационное обеспечение содержит перечень основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.

Материально-техническое обеспечение всех видов учебной работы дисциплины ОП.09 Физическая культура отвечает требованиям ФГОС СПО.

Таким образом, рабочая программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура соответствует ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, примерной программе учебной дисциплины и может быть использована для методического обеспечения учебного процесса в рамках подготовки квалифицированных рабочих, служащих ОГБПОУ «Родниковский политехнический колледж» г. Родники по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Рецензент

Шербина О.О.  
(Ф.И.О.)

преподаватель физической  
(должность)

культуры, высшего колледжа

[Подпись]  
(подпись)

25.08.2017



## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения примерной программы

Примерная программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК 01-06, 8,9,10</b>	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 (специальности)	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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	42
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа	13
<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 часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	<b>ОК 01-06, 8,9,10</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 гипокinezия. Оценка двигательной активности, формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить реферат: Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха Самостоятельное выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	2	
<b>Тема 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>  Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности	7	<b>ОК 01-06, 8,9,10</b>

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Повторить комплекс прыжковых упражнений Составить комплекс общеразвивающих упражнений</p>	2	
<b>Тема 3. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	<b>ОК 01-06, 8,9,10</b>
	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><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Выполнить прыжки через скакалку Повторить комплекс прыжковых упражнений</p>	2	
<b>Тема 4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	<b>ОК 01-06, 8,9,10</b>
	<p><b>Баскетбол</b></p> <p>Перемещения 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> <p><b>Волейбол.</b></p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача 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 воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические 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, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить комплекс общеразвивающих упражнений Прыжки через скакалку 50 раз</p>	2	
<p><b>Тема 5.</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b> <b>Аэробика.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	8	<p><b>ОК 01-06,</b> <b>8,9,10</b></p>

5.1 Атлетическая гимнастика	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах. выполнение комплексов атлетической гимнастики. Выполнение упражнения на гимнастической скамейке.		
Тема 5.2. Аэробика	Упражнения на гибкость. Подтягивание, отжимание. Общеразвивающие упражнения с палками, обручами. Кувырок вперед и назад, мостик, на лопатках, полу шпагат. Выполнение разученной комбинации упражнений осваиваемого вида аэробики		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнить комплекс упражнений по акробатике Составить комплекс общеразвивающих упражнений	2	
Тема 6. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 01-06, 8,9,10</b>
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подтягивания на перекладине.	1	<b>ОК 01-06, 8,9,10</b>
Тема 7. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 01-06, 8,9,10</b>
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовиться к сдаче нормативов Составить профессиограмму и спортограмму	2	

<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>	<b>42</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Материально-техническое обеспечение занятий
1	2
<b>I</b>	<b>Оборудование</b>
1	игровой зал для занятий спортивными играми;
2	тренажерный зал размером - с тренажерами
3	футбольное поле
4	беговая дорожка
5	полоса препятствий
6	турники.
7	Оборудование спортивного зала
8	Теннисный стол с ракетками
9	Бадминтон
<b>II</b>	<b>Технические средства обучения</b>
1	Компьютер с лицензионным программным обеспечением
2	Мультимедиапроектор
3	Экран
4	Интерактивная доска, электронные ресурсы учебной дисциплине
<b>III</b>	<b>Дидактическое и методическое обеспечение</b>
1	Примерная программа по профессии «Повар, кондитер»
2	Рабочая программа учебной дисциплины
3	Календарно-тематическое планирование
4	Паспорт комплексно-методического обеспечения (КМО) по темам программы
5	Вопросы к дифференцированному зачету Практические работы
6	Методические рекомендации– -выполнения практических работ
7	Электронные презентации:
8	Видео материалы:
9	Дидактический материал по темам

## 2. Информационное обеспечение обучения

### Основные источники (ОИ):

Таблица 2б

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ОИ 1	Физическая культура: учебник	Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевиц, Г.И.Погадаев	М., 2012
ОИ 2	Физическая культура	А.А.Бишаева	М., 2016

### Дополнительные источники (ДИ):

Таблица 2в

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ДИ 1	Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник	И.С.Барчуков	М., 2011
ДИ 2	Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие.	Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов	М., 2010

### Интернет-ресурсы

1. Гелецкая Л.Н.. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-2. <http://znanium.com/go.php?id=511522>
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва : КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва : КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>
5. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
6. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
7. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru). (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

#### 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 двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</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> <p>на входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<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 точках.</li> </ul> <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> </ul>

		<p>прыжков в длину);</p> <p>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <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 групп и развития физических качеств;</li> <li>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</li> </ul> <p>ППФП с элементами гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</li> <li>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</li> </ul>
--	--	--

