

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 09  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для обучающихся на базе основного общего образования профессии 43.01.09  
Повар, кондитер

**2021**

**Государственное образовательное учреждение Ростовской области  
«Донской техникум кулинарного искусства и бизнеса»**

---

Рассмотрено на заседании предметной цикловой комиссии общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей Протокол № 1 от 31.08. 2021 г Председатель _____ Е.М.Антонова Протокол № ___ от _____ 20__ г Председатель _____ Протокол № ___ от _____ 20__ г Председатель _____	УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора по УПР _____ М.Н.Шумилкина
---	--

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по направлению 43.01.09 Повар, кондитер (пр. Минобрнауки России от 09. 12 2016 г №1569; зарег. в Минюсте России 22. 12. 2016 г №44898), с учётом требований работодателей региона, примерной программы по учебной дисциплине, рекомендованной федеральным учебно-методическим объединением в системе СПО по укрупнённой группе профессий, специальностей 43.00.00. Сервис и туризм.

**Организация-разработчик:** ГБПОУ РО «Донской техникум кулинарного искусства и бизнеса»

**Разработчик:** Т.И.Топчей – методист высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «ДонТКИиБ»

**СОГЛАСОВАНА ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

ООО «МИК-35» - директор М.Е.Ниворожкин

ООО «Янтарь Дона» - директор Л.М.Скрипченко

Филиал «Комбинат питания» ГАУК РО РГМТ- директор А.Г.Киблицкий

**Дата согласования «26» июня 2021 г**

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### ***1.1. Область применения программы***

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО (пр. Минобрнауки РФ от 9 декабря 2016г №1569, утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 декабря 2016 г) **по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер»**, входящую в состав укрупнённой группы специальностей 43.00.00 Сервис и туризм

Рабочая программа учебной дисциплины, адаптирована под географические особенности региона и материальной возможностью учебного заведения.

Рабочая программа учебной дисциплины (профессионального модуля) адаптирована для обучения инвалидов II вида (слабослышащие) и лиц с ограниченными возможностями здоровья и может быть использована с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивать коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

В содержании программы предусмотрено использование электронного образовательного ресурса для дистанционной формы обучения. Учебно – методический комплекс дисциплины содержит лекционный материал, презентации, комплект контрольно – измерительных материалов, в том числе и при дистанционной форме обучения.

***1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:*** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

### ***1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:***

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

31- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы 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.

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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Учебная нагрузка обучающихся	<b>106</b>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<b>8</b>
Аудиторная нагрузка	<b>98</b>
в том числе:	
теория	<b>2</b>
практические занятия	<b>96</b>
контрольные работы (если предусмотрено)	*
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	*
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>			
Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Теоретические занятия</b>		<b>ОК 01-06</b> <b>ОК 08</b>
	1. Физическая культура личности человека, физическое развитие,		
	2. Физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.		
	3. Сущность и ценности физической культуры.		
	4. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха		
Тема 1.2 Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики.		
	2. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.		
	3. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.		
	4. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах,		
	5. Выполнение упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.		
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>			
<b>Раздел.2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>ОК 01-06</b> <b>ОК 08</b>
Тема 2.1 Общая физическая	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практические занятия</b>	<b>30</b>	

подготовка в профессии			
	1. Построения, перестроения, различные виды ходьбы,		
	2. Комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		
	3. Выполнение беговых и прыжковых упражнений		
	4. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.		
	5. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в парах, с предметами.		
	6. Подвижные игры различной интенсивности.		
Тема 2.2 Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
	1. Виды легкой атлетики		
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции Эстафетный бег		
	3. Техника бега по прямой и по виражу, на стадионе и по пересеченной местности		
	4. Прыжки. Техника прыжков в длину (с места и с разбега), в высоту		
	5. Метание. Основы техники метания, толкания ядра		
Тема 2.3 Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b>	<b>24</b>	
	1. Теннис. Основы техники игры в теннис.		
	2. Учебная игра		
	3. Основы техники игры в волейбол (стойка, перемещение по площадке, передачи мяча, тактика игры в защите и в нападении)		
	4. Мини-футбол. Основные техники игры тактика в нападении и в защите, игра вратаря		
	5. Учебная игра		
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Атлетическая гимнастика. Техник безопасности при выполнении атлетических упражнений. Мышечные группы		

	2. Техника выполнения упражнений на тренажерных устройствах		
	3. Свободные отягощения (гири, гантели, экспандеры, резиновые петли и др.)		
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>			
<i>Раздел. 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i>			
			<i>ОК 01-06 ОК 08</i>
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<i>Содержание учебного материала Практические занятия</i>	<b>10</b>	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		
	2. Формирование профессионально значимых физических качеств.		
	3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально – прикладной физической культуры в режиме дня специалиста		
	4. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психологических свойств и качеств.		
	5. Комплекс упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе производственной практики, в свободное время		
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>			
<i>Промежуточная аттестация - Дифференцированный зачет</i>			
<b>Всего:</b>		<b>98</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» имеется

Тренажерный зал, оснащенный следующим оборудованием: сетка для волейбола, силовая станция, скамья гимнастическая, стенка гимнастическая, штанга тренировочная, козел гимнастический – 1 шт, штанга с дисками, штанга тренировочная, стойка для штанги, тренажер шаговый, мат гимнастический – 5 шт, медицинбол 5 кг тент – 20 шт, турник – 1 шт, мяч гимнастический – 5 шт, дартс двухстороннее, оборудование для спортивных игр:

бадминтон -8 компл, баскетбол 1 комплект, волейбол -1 компл.,

легкая атлетика -1 компл. настольный теннис -1 компл., гимнастика -1 компл., футбол -1 компл,

шахматы -8 компл., шашки -2 комп, офп- 1 компл.,

Стрелковый тир ( мест для стрельбы)

Спортивная площадка с тренажерами

Скамья на металлических ножках ТУ 536101-003-50003558-2003 - 5 шт.

Скамья с упором ГОСТ Р 52169-2012 – 2 шт. Бум ГОСТ Р 52169-2012 -1 шт.

Брусья параллельные - -1 шт. Тройной каскад –ГОСТ Р 52169-2012 -1 шт.

*Технические средства обучения:*

- музыкальный центр.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

*Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы*

*Основная литература:*

Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2016.

*Дополнительная литература:*

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М., 2010. Манжелей И. В.

Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие — Тюмень, 2010. Миронова Т. И.

Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп — Кострома , 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.10.

*Интернет-ресурсы:*

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»). [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный

сайт Олимпийского комитета России). [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические

пособия «Общевойсковая подготов-ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
<b>Знания:</b> роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

#### КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и Ниже	4,8 и Выше	5,9-5,3	6,1
			17	4,3	5,0-4,	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивания: на высокой	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	8-9	4	18	13-15	6

		перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во (девушки)							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

### **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге).	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8.Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

### **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
6.Координационный тест – челночный бег 3x10м (с).	8,4	9,3	9,7
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
8.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА**

1. Легкая атлетика:

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;

2. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени;

- подача мяча – произвольная форма;

- 2-х сторонняя командная игра;

3. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;

- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из - под кольца