

**Приложение 2. Программы учебных дисциплин к
ОПОП-по профессии 43.01.09 «Повар. Кондитер»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 «Физическая культура»

Профессия 43.01.09 «Повар. Кондитер»

Содержание программы

- 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины** ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
 - 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы Ошибка! Закладка не определена.
 - 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины Ошибка! Закладка не определена.
- 2. Структура и содержание дисциплины** ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
 - 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины Ошибка! Закладка не определена.
 - 2.2. Примерное содержание дисциплины Ошибка! Закладка не определена.
- 3. Условия реализации дисциплины** ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
 - 3.1. Материально-техническое обеспечение Ошибка! Закладка не определена.
 - 3.2. Учебно-методическое обеспечение Ошибка! Закладка не определена.
- 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины** ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.09 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «ОП.09 Физическая культура»: формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Дисциплина «ОП.09 Физическая культура» включена в обязательную часть общепрофессионального цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3.3 ПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать
ОК 8	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	40	32
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация	-	-
Всего	40	32

2.2. Содержание дисциплины

	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий
1-2	Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ (2 часа)	
1-2	Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры В том числе практических занятий В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
3-8	Раздел 2. Легкая атлетика (6 часов)	
3-4	Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
	Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
5-6	Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала: В том числе практических занятий Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией

	Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	образовательной организацией
		Содержание учебного материала
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега
7-8	Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	В том числе самостоятельная работа обучающихся
		Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
		Содержание учебного материала
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость
		В том числе самостоятельная работа обучающихся
		Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
9-16	Раздел 3. Волейбол (8часов)	
9-10	Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП
		В том числе самостоятельная работа обучающихся
	Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
		Содержание учебного материала
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП
	Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног
		В том числе самостоятельная работа обучающихся
11-12	Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
		Содержание учебного материала
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног
	Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	В том числе самостоятельная работа обучающихся
		Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
		Содержание учебного материала
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча
		В том числе самостоятельная работа обучающихся
		Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
13-16	Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 11. Отработка навыков

	Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	судейства в волейболе
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
		Содержание учебного материала
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах
		Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола
		Практическое занятие № 14. Игра по правилам
17-22	Раздел 4. Баскетбол (6 часов)	В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
17-18	Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
	Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.
19-20	Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
	Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса
21-22	Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
	Тема 4.6.	Содержание учебного материала
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног
	Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
	Тема 4.6.	Содержание учебного материала
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 19. Игра по упрощённым правилам баскетбола
	Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
	Тема 4.6.	Содержание учебного материала
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 20. Игра по правилам
	Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
	Тема 4.6.	Содержание учебного материала
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 20. Игра по правилам

	Практика судейства в баскетболе	В том числе практических занятий Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
23-30	Раздел 5. Гимнастика (8 часов)	
23-26	Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
27-28	Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
29-30	Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП В том числе практических занятий Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гириями В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией Содержание учебного материала Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок В том числе практических занятий Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
31-36	Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика (6 часов)	
31-32	Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются

		образовательной организацией
33-34	Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 32. Отработка подач
	Тема 6.3. Нападающий удар	В том числе самостоятельная работа обучающихся
		Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
35-36	Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону
		Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева
		Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры
		Практическое занятие № 37. Игра по правилам
37-40	Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	В том числе самостоятельная работа обучающихся
		Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
37-40	Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (4 часа)	
37-40	Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала
		Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.
		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 заболеваниям профессиональной деятельности.
		Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.
		Разработка дневника самоконтроля.
		В том числе практических занятий
		Практическое занятие № 38. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий
		Практическое занятие № 39. Формирование

		профессионально значимых физических качеств
		Практическое занятие № 40. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста
		Практическое занятие № 41. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов
		Практическое занятие № 42. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп
		В том числе самостоятельная работа обучающихся Необходимость и тематика определяются образовательной организацией
	Промежуточная аттестация	
	Всего 40 часов	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с приложением 2 ПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Вайнер, Э. Н., Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва: КноРус, 2024. — 346 с. — ISBN 978-5-406-11588-6. — URL: <https://book.ru/book/950520> — Текст: электронный.
2. Кузнецов, В. С., Методика обучения предмету Физическая культура + eПриложение : учебник / В. С. Кузнецов. — Москва: КноРус, 2023. — 324 с. — ISBN 978-5-406-10543-6. — URL: <https://book.ru/book/947193> — Текст: электронный.
3. Бишаева, А. А., Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва: КноРус, 2024. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11885-6. — URL: <https://book.ru/book/949923> — Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Знает: — роль физической культуры в общекультурном, профессиональном	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов

и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	<i>развитии человека;</i> <i>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</i> проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	
Умеет: – 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; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма

тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма		
---	--	--