

Профессиональное образовательное частное учреждение  
«Чебоксарский кооперативный техникум» Чувашпотребсоюза

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
Чебоксарского кооперативного  
техникума Чувашпотребсоюза  
от 09.06.2023 № 203 -пд

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОП.09. Физическая культура**

для профессии

**43.01.09 Повар, кондитер**

2023г.

Одобрена на заседании  
цикловой (предметной) комиссии  
гуманитарных дисциплин

Разработана на основе ФГОС СПО  
43.01.09 Повар, кондитер,  
утвержденного приказом  
Министерства образования и науки  
РФ от 09.12.2016 № 1569,  
примерной основной  
образовательной программы

Зам. директора по УМР  
И.В.Ерохина

Разработчик:  
Захаров В.В.    руководитель физического воспитания

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.09. Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО Повар, кондитер

### 1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<b>Умения:</b> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.
		<b>Знания:</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<b>Умения:</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.
		<b>Знания:</b> роль 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.

**1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:** максимальной учебной нагрузки обучающегося - 114 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося- 93 часа, самостоятельной работы обучающегося - 21 час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	54
в том числе:	
практические занятия	46
Самостоятельная работа	8
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Компетенции
1	2	4	5
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>2. Практическое занятие №1</b> Совершенствование техники высокого и низкого старта.	2	ОК.4, ОК 8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Общая физическая подготовка- это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. (далее <b>ОФП</b> ).	1	ОК.4, ОК 8
	<b>3. Практическое занятие №2</b> Совершенствование техники скоростного бега по дистанции; финиширования.	2	ОК.4, ОК 8
	<b>4. Практическое занятие №3</b> Совершенствование поточного способа проведения ОРУ.	2	ОК.4, ОК 8
	<b>5. Практическое занятие №4</b> Техника эстафетного бега; приема и передачи эстафетной палочки.	2	ОК.4, ОК 8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Утренняя гигиеническая гимнастика (далее <b>УГГ</b> )	1	ОК.4, ОК 8
	<b>Раздел 3. Волейбол</b>	<b>6. Практическое занятие №5</b> Нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача. Учебные двусторонние игры.	2
<b>7. Практическое занятие №6</b> Совершенствование техники приема мяча снизу, сверху, блокирования: нижняя прямая подача. Учебные игры с практикой судейства.		2	ОК.4, ОК 8
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> УГГ		1	ОК.4, ОК 8

	<b>8. Практическое занятие №7</b> Совершенствование техники игры в нападении, в защите. Учебные игры с применением судейства.	2	ОК.4, ОК 8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> ОФП	1	ОК.4, ОК 8
	<b>9. Контрольные нормативы. Зачет.</b>	2	ОК.4, ОК 8
<b>Раздел 4.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>10. Практическое занятие №8</b> Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	2	ОК.4, ОК 8
	<b>11. Практическое занятие №9</b> Совершенствование техники передвижения классическим и коньковым стилями.	2	ОК.4, ОК 8
	<b>12. Практическое занятие №10</b> Совершенствование техники прохождения дистанции 3км-дев., 5 км - юн..	2	ОК.4, ОК 8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> ОФП	1	ОК.4, ОК 8
	<b>13. Практическое занятие №11</b> Совершенствование техники торможения плугом, полу - плугом.подъемов.	2	ОК.4, ОК 8
<b>Раздел 6.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>14. Практическое занятие №12</b> Баскетбол. Штрафные броски. Учебная игра в стрит-бол.	2	ОК.4, ОК 8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> УГГ	1	ОК.4, ОК 8
	<b>15. Практическое занятие №13</b> Совершенствование техники перемещения, ловли и передачи мяча в баскетболе. Учебная игра.	2	ОК.4, ОК 8
	<b>16. Практическое занятие №14</b> Судейство соревнований по баскетболу и стрит-болу. Учебная игра.	2	ОК.4, ОК 8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> ОФП	1	ОК.4, ОК 8
	<b>17. Практическое занятие №15</b> Подбор при отскоке от щита и корзины, перехват, выбивание, противодействия броском	2	ОК.4, ОК 8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> УГГ	1	ОК.4, ОК 8

	<b>18. Практическое занятие №16</b> Совершенствование техники игры в баскетбол. Учебная игра	2	ОК.4, ОК 8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> УГГ	1	ОК.4, ОК 8
<b>Раздел 7.</b> <b>Бадминтон</b>	<b>19. Практическое занятие №17</b> Бадминтон. Совершенствование техники ударов и подач..	2	ОК.4, ОК 8
	<b>20. Практическое занятие №18</b> Учебная игра в бадминтон по правилам.	2	ОК.4, ОК 8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> УГГ	1	ОК.4, ОК 8
<b>Раздел 8.</b> <b>Настольный теннис</b>	<b>21. Практическое занятие №19</b> Настольный теннис. Совершенствование техники стоек и перемещений.	2	ОК.4, ОК 8
	<b>22. Практическое занятие №20</b> Настольный теннис. Совершенствование техники ударов и подач..	2	ОК.4, ОК 8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> ОФП	1	ОК.4, ОК 8
<b>Раздел 9.</b> <b>Гимнастика</b>	<b>23. Практическое занятие №21</b> Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, упражнения с отягощением.	2	ОК.4, ОК 8
	<b>24. Практическое занятие №22</b> Совершенствование движений по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.	2	ОК.4, ОК 8
	<b>25. Практическое занятие №23</b> Совершенствование техники бега по дистанции 2-3 км финиширования.	2	ОК.4, ОК 8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> ОФП	1	ОК.4, ОК 8
	<b>26. Контрольные нормативы.</b> <b>Зачет.</b>	2	ОК.4, ОК 8
<b>Всего:</b>		52	

4 курс

Наименование	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия,	Объем часов	Компетенции
--------------	---	-------------	-------------

разделов и тем	самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		
1	2	4	5
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	<b>ОК.4, ОК 8</b>
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	ОК.4, ОК 8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> ОФП	1	ОК.4, ОК 8
	<b>3. Практическое занятие №1</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 100м., 200 м.,400м. Бег на результат.	2	ОК.4, ОК 8
	<b>4. Практическое занятие №2</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции:	2	ОК.4, ОК 8
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	<b>5. Практическое занятие №3</b> Совершенствование движений по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.	2	ОК.4, ОК 8
	<b>6. Практическое занятие №4</b> Строевые упражнения. Подвижные игры.	2	ОК.4, ОК 8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> ОФП	1	ОК.4, ОК 8
	<b>7. Практическое занятие №5</b> Развернутые и походные строи, перестроения, повороты на месте и в движении, размыкание и смыкание, ходьба походным и строевым шагом	2	ОК.4, ОК 8
<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<b>8. Практическое занятие №6</b> Элементы техники нападения, защиты. Прием и передача мяча снизу. Верхняя прямая подача.	2	ОК.4, ОК 8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> ОФП	1	ОК.4, ОК 8
	<b>9. . Практическое занятие №7</b> Одиночное, двойное, тройное блокирование. Нападающий удар. Учебная игра	2	ОК.4, ОК 8
	<b>10. Практическое занятие №8</b> Прием и передача двумя руками сверху, одной рукой. Учебная игра	2	ОК.4, ОК 8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> УГГ	1	ОК.4, ОК 8

	<b>11. Практическое занятие №9</b> Совершенствование техники приема мяча снизу, сверху, блокирования: нижняя прямая подача. Учебные игры с практикой судейства.	2	ОК.4, ОК 8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> УГГ	1	ОК.4, ОК 8
	<b>12. Выполнение контрольных нормативов по волейболу.</b> <b>Зачет.</b>	2	ОК.4, ОК 8
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<b>13. Практическое занятие №10</b> Лыжная подготовка: Техника безопасности на уроках л/п. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Спуски и подъемы.	2	ОК.4, ОК 8
	<b>14. Практическое занятие №11</b> Лыжная подготовка: техника одновременного бесшажного хода. Преодоление спусков и подъемов.	2	ОК.4, ОК 8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> УГГ	0,5	ОК.4, ОК 8
	<b>15. Практическое занятие №12</b> Лыжная подготовка: спуски со склонов с поворотом. Торможение плугом. Тесты.	2	ОК.4, ОК 8
	<b>16. Практическое занятие №13</b> Лыжная подготовка. Прохождение в среднем темпе изученными ходами 2км – дев., 3км – юн..	2	ОК.4, ОК 8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> ОФП	0,5	ОК.4, ОК 8
	<b>Раздел 6. Баскетбол</b>	<b>17. Практическое занятие №14</b> Баскетбол. Штрафные броски. Учебная игра в стрит-бол.	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> ОФП		1	ОК.4, ОК 8
<b>18. Практическое занятие №15</b> Совершенствование техники штрафных бросков. Учебная игра в баскетбол.		2	ОК.4, ОК 8
<b>19. Практическое занятие №16</b> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Учебная игра.		2	ОК.4, ОК 8
<b>20. Практическое занятие №17</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, отталкивания от планки, приземления.		2	ОК.4, ОК 8
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> УГГ		1	ОК.4, ОК 8
	<b>21. Дифференцированный зачет</b>	2	

	<b>Bcero:</b>	54	
--	---------------	----	--

## **. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля.

Технические средства обучения: музыкальный центр, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио – видеозаписи, учебно-методическая литература), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

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

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

### **3.3. Организация дистанционного обучения**

При организации дистанционного формата обучения в техникуме реализация дисциплины / профессионального модуля осуществляется в виде онлайн уроков в социальной сети Вконтакте.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Контроль и оценка результатов освоения умений и усвоения знаний

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы контроля и оценки
<p><b>уметь:</b></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> <li>- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p>Выполняет упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);</li> <li>— подтягивание на перекладине (юноши);</li> <li>— поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;</li> <li>— прыжки в длину с места;</li> <li>— бег 100 м;</li> <li>— бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);</li> <li>— наклон на гимнастической скамейке;</li> <li>— бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Определяет уровень собственного здоровья по тестам;</li> <li>– Составляет и проводит с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;</li> <li>– Владеет элементами</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование;</li> <li>- практические занятия;</li> <li>- самостоятельная работа;</li> <li>- проверка сдачи нормативов</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зачет;</li> <li>- дифференцированный зачет (сдача контрольных нормативов).</li> </ul>

<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли 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; средства профилактики перенапряжения;</li> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.</li> </ul>	<p>техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Составляет комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;</li> <li>– Применяет на практике приемы массажа и самомассажа;</li> <li>– Владеет техникой спортивных игр по одному из избранных видов;</li> <li>– Повышает аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта;</li> <li>– Владеет системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений;</li> <li>– для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;</li> <li>– Знает состояние своего здоровья, составляет и проводит индивидуальные занятия двигательной активности;</li> <li>– Определяет</li> </ul>	
--	--	--

	<p>индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>– Знает основные принципы, методы и факторы ее регуляции.</p>	
--	--	--

## **5. СРЕДСТВА АДАПТАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ К ПОТРЕБНОСТЯМ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

В случае необходимости, инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

*Для лиц с нарушениями зрения:*

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат);
- в печатной форме на языке Брайля (при возможности);
- индивидуальные задания.

*Для лиц с нарушениями слуха:*

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- видеоматериалы с субтитрами;
- индивидуальные задания.

*Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:*

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- индивидуальные задания.

Кроме того, могут применяться элементы дистанционных образовательных технологий для изучения учебного материала на удалении.