**Приложение 4.9**

**к ООП по профессии**

***43.01.09 Повар, кондитер***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***«ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»***

**2024 г.**

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **3** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **4** |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **11** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **13** |

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

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**  Учебная дисциплина «ОП.09 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01-04,
ОК 08.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 01-04,ОК 08 | 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 | 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 |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
	1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем учебной дисциплины** | **40** |
| в т. ч.: |
| теоретические занятия | 4 |
| практические занятия | 36 |
| Самостоятельная работа | - |
| **Промежуточная аттестация в форме *дифференцированного зачета*** |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Физическая культура** | **40/36** |  |
| **Тема 1.** Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | **1** | ОК 01-04, ОК 08 |
| 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 гипокинезия. Оценка двигательной активности , формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье |
| **Тема 2.** Общая физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | **3** | ОК 01-04, ОК 08 |
| Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности |
| **том числе практических занятий** | 2 |  |
| Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами | ОК 01-04, ОК 08 |
| Подвижные игры различной интенсивности |
| **Тема 3.** Лёгкая атлетика | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 01-04, ОК 08 |
| 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 |
| **В том числе практических занятий** | 6 |
| Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, дыхательных качеств и способностей |
| **Тема 4.** Спортивные игры | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 01-04, ОК 08 |
| **Баскетбол**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**.****Волейбол.**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**Футбол.**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.**Бадминтон.**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, контрата-кующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.**Настольный теннис.**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 |  |
|  |
| **В том числе практических занятий** | 6 | ОК 01-04, ОК 08 |
| Подвижные игры различной интенсивности.воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. |
| **Тема 5.** Атлетическая гимнастика (юноши), Аэробика (девушки) | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 01-04, ОК 08 |
| **Краткие сведения о развитии гимнастики.**Строевые упражнения посторенние в шеренгу, выход из строяПерестроение и повороты в движениеВыполнение упражнения на гимнастической скамейкеУпражнения на гибкость. Подтягивание, отжиманиеОбщеразвивающие упражнения с палками, обручами, обручи, тест на гибкость, мостикСпециальные упражнения на укрепления брюшного прессаАкробатикаКувырок вперед и назад, мостик, на лопатках, полу шпагатОпорный прыжок |
| **В том числе практических занятий** | 4 |  |
| **Аэробика (девушки)**Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.-воспитание координации движений в процессе занятий.Выполнение разученной комбинации упражнений осваиваемого вида аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.**Атлетическая гимнастика (юноши):**Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнасти кой;-воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;-воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;-воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.Самостоятельная разработка содержания и выполнение комплекса практических упражнений, закрепление и совершенствование основных элементов атлетической гимнастики | ОК 01-04, ОК 08 |
| **Тема 6.** Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала** | **8** |  |
| Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.Кроссовая подготовка.Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | ОК 01-04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 8 |  |
| Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта.Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:-воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.3. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта | ОК 01-04, ОК 08 |
| **Тема 7.**Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание учебного материала** | **6** |  |
| 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 студентов 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 профессиональным заболеваниям.Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | ОК 01-04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 4 |  |
| 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.
2. Формирование профессионально значимых физических качеств.
3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессиональноприкладной физической культуры в режиме дня квалифицированного рабочего.
4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.
5. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.
 | ОК 01-04, ОК 08 |
| **Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет** | **2** |  |
| **Всего:** |  **36** |  |

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрен спортивный комплекс.

Средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

## Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией 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.

* + 1. **Основные печатные и электронные издания**
1. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 17.01.2022).
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва: КноРус, 2016. — 299 с. — ISBN 978-5-406-01846-0. — URL: https://book.ru/book/918083 (дата обращения: 17.01.2022). — Текст: электронный.
3. Бурухин, С. Ф.  Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/491838 (дата обращения: 17.01.2022).
4. [Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО /](https://profspo.ru/books/77006) [С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 c. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование: [сайт]. — URL:](%D0%A1.%20%D0%92.%20%D0%91%D1%8B%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2C%20%D0%9E.%20%D0%92.%20%D0%92%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8B%D0%BD.%20%E2%80%94%202-%D0%B5%20%D0%B8%D0%B7%D0%B4.%20%E2%80%94%20%D0%A1%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B2%20%3A%20%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%90%D0%B9%20%D0%9F%D0%B8%20%D0%AD%D1%80%20%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%B0%2C%202018.%20%E2%80%94%20122%20c.%20%E2%80%94%20ISBN%20978-5-4486-0374-7%2C%20978-5-4488-0195-2.%20%E2%80%94%20%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%3A%20%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20//%20%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83%D1%80%D1%81%20%D1%86%D0%B8%D1%84%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%8B%20%D0%A1%D0%9F%D0%9E%20PROF%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%3A%20%5B%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82%5D.%20%E2%80%94%20URL%3A%20) <https://profspo.ru/books/77006>
5. Жданкина, Е. Ф.  Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453245 (дата обращения: 17.01.2022).
6. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 08.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Муллер, А. Б.  Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489849 (дата обращения: 17.01.2022).
8. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215> (дата обращения: 08.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9. Решетников, Н. В. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.
10. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 08.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
11. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. — Москва: КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL:https://book.ru/book/941736 (дата обращения: 17.01.2022). — Текст: электронный.

## Дополнительные источники

1. Вайнер, Э.Н., Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва: КноРус, 2018. — 345 с. — ISBN 978-5-406-06013-1. — URL:https://book.ru/book/925957 (дата обращения: 17.01.2022). — Текст: электронный.
2. Сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: https://minsport.gov.ru/

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;Основы здорового образа жизни;Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения | Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. | **Промежуточная аттестация**в форме дифференцированного зачета.Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:-письменных/ устных ответов,-тестирования |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины Использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельностиПользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии  | Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.Для этого организуется тестирование в контрольных точках:на входе – начало учебного года, семестра;на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий | **Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы**:* на практических занятиях;
* при ведении календаря самонаблюдения;
* при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;
* при тестировании в контрольных точках.

**Лёгкая атлетика.**Экспертная оценка:* техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе

бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.**Спортивные игры.**Экспертная оценка:* техники базовых элементов,

-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие),-технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,-выполнения студентом функций судьи,-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.**Общая физическая подготовка**Экспертная оценка:* техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;

-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятияППФП с элементами гим настики;-техники выполнения упражнений на тренажёрах,комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия |