



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное образовательное учреждение Астраханской области
высшего образования
«Астраханский государственный архитектурно-строительный университет»
ЕНОТАЕВСКИЙ ФИЛИАЛ
(Енотаевский филиал ГБОУ АО ВО «АГАСУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОП.09. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии
среднего профессионального образования

43.01.09 Повар, кондитер

Квалификация: Повар <---> Кондитер

2024г.

ОДОБРЕНА
Методическим
объединением
профессионального цикла
Протокол № 8
от «24» апреля 2024 г.
Председатель методического
объединения
Манжурова Т.Е. / Манжурова Т.Е./
«24» апреля 2024г.

РЕКОМЕНДОВАНА
Педагогическим советом
Енотаевского филиала
ГБОУ АО ВО АГАСУ
Протокол № 5
от «25» апреля 2024 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор Енотаевского
филиала ГБОУ АО ВО
«АГАСУ»
Кузнецова В.Г.
«25» апреля 2024г.



Составитель: преподаватель Лепехина Н.С. /Лепехина Н.С./

Рабочая программа разработана на основе требований:
- ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ФГОС среднего профессионального образования, утвержденного 9 декабря 2016
г. Приказом №1569 Министерства образования и науки Российской Федерации
Учебного плана на 2024-2028 уч.год

Согласовано:
Методист Енотаевского филиала ГБОУ АО ВО «АГАСУ» Кондратьева Ю.И. /Кондратьева Ю.И./
Библиотекарь: Манжурова Т.Е. /Манжурова Т.Е./
Заместитель директора по УПР Стрелкова Н.А. /Стрелкова Н.А./
Специалист УМО СПО М.Б. Подольская /М.Б. Подольская

Рецензент:
ГАПОУ «Черноярский губернский колледж» зам по ТДР
(должность, место работы)
Термашева О.Ю. /Термашева О.Ю./
• подпись

Принято УМО СПО:
Начальник УМО СПО А.П. Гельван / А.П. Гельван
Подпись И.О.Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|---|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА..... | 3 |
| 1.1. Область применения программы..... | 3 |
| 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы..... | 3 |
| 1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины..... | 3 |
| 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины..... | |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА..... | 5 |
| 2.1. Объём дисциплины и виды учебных занятий..... | 5 |
| 2.2 Тематический план и содержание дисциплины..... | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | 8 |
| 3.1. Образовательные технологии..... | |
| 3.2 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению..... | 9 |
| 3.3. Информационное обеспечение обучения..... | 9 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА..... | 9 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) 43.01.09. Повар, кондитер

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Учебная дисциплина ОП.09 Физическая культура наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|------------|---|---|
| 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 профессии; средства профилактики перенапряжения |

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Общий объем учебной нагрузки обучающегося 88 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 88 часов,
практических занятий 81 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------------------------------|
| Объем учебной дисциплины | 88 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 7 |
| лабораторные занятия | Учебным планом не предусмотрено |
| практические занятия | 81 |
| из них практические работы | 52 |
| Самостоятельная работа | Учебным планом не предусмотрено |
| Консультации | Учебным планом не предусмотрено |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---------------|---|
| Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности | Содержание | | |
| | 1. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии. | 3 | ОК 08. |
| | 2. Практическая работа №1. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности. | 5 | |
| | 3. Практическая работа №2. Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений | 6 | |
| | 4. Практическая работа №3. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре. | 4 | |
| | Практические занятия. Устный опрос. Тестирование. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 1.2. Основы здорового образа жизни | Содержание | | |
| | 1. Практическая работа №4. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. | 4 | ОК 08. |
| | 2. Практическая работа №5. Упражнения на развитие выносливости. | 4 | |
| | 3. Практическая работа №6. Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда. | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 1.3. Физкультурно- | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Практическая работа №7. Применение общих и профессиональных компетенций | 6 | ОК 08. |

| | | | | |
|--|-----|--|---|-------|
| оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | | для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков. | | |
| | 2. | Практическая работа№8. Кросс по пересеченной местности. | 4 | ОК 08 |
| | 3. | Практическая работа №9. Бег на 150 м в заданное время. | 4 | |
| | 4. | Практическая работа№10. Прыжки в длину способом «согнув ноги». | 2 | |
| | 5. | Практическая работа№11. Метание гранаты в цель. | 2 | |
| | 6. | Практическая работа№12. Метание гранаты на дальность. | 2 | |
| | 7. | Практическая работа№13. Челночный бег 3х10. | 4 | |
| | 8. | Практическая работа№14. Прыжки на различные отрезки длины. | 4 | |
| | 9. | Практическая работа№15. Выполнение максимального количества элементарных движений. | 4 | |
| | 10. | Практическая работа№16. Опорные прыжки через гимнастического козла и коня. | 4 | |
| | 11. | Практическая работа№17. Упражнения на снарядах. | 2 | |
| | 12. | Практическая работа№18. Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время. | 2 | |
| | 13. | Практическая работа№19. Ходьба по гимнастическому бревну. | 2 | |
| | 14. | Практическая работа№20. Упражнения с гантелями. | 1 | |
| | 15. | Практическая работа№21. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | |
| | 16. | Практическая работа№22. Акробатические упражнения. | 1 | |
| | 17. | Практическая работа№23. Упражнения в балансировании. | 1 | |
| | 18. | Практическая работа№24. Упражнения на гимнастической стенке. | 2 | |
| | 19. | Практическая работа№25. Преодоление полосы препятствий». | 2 | |
| | 20. | Практическая работа№26. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений». | 2 | |
| | 21. | Практическая работа№27. Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции. | 2 | |
| | 22. | Практическая работа№29. Выполнение упражнений на развитие частоты движений. Броски мяча в корзину с различных расстояний. | 2 | |
| | 23. | Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Дифференцированный зачет. | 2 | |

| | | | |
|---------------|--|-----------|--|
| | Практические занятия. Выполнение контрольных нормативов. Устный опрос. Тестирование. | | |
| Всего: | | 88 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Образовательные технологии.

В условиях реализации требований ФГОС используются наиболее актуальные технологии:

- Информационно – коммуникационная технология
- Здоровьесберегающие технологии
- Групповые технологии.

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Образовательная организация для реализации учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура располагает спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

3.3. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.3.1 Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: Издательский центр «Академия», 2020.

3.3.2. Электронные издания

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. Режим доступа <http://oren-licey2.ru/assets/files/fizicheskaya-kultura-uchebnik-10-11-kl.v.i.-lyah-2012.pdf>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|---|--|
| <p>Умения: 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</p> | <p>выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности; сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности</p> | <p>Оценка результатов выполнения практических работ. Оценка выполнения контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.</p> |
| <p>Знания: 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</p> | <p>перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; перечисление критериев здоровья человека; характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; представление о профессиональных заболеваниях; представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма</p> | <p>Тестирование. Устный опрос. Дифференцированный зачет.</p> |

| | | |
|-------|--|---|
| ОК 08 | Правильное использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Оценка результатов выполнения практических работ. Устный опрос. Дифференцированный зачет. |
|-------|--|---|