

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ОРЛОВСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПД. 09 Физическая культура

Профессия 43.01.09 Повар, кондитер

Квалификация: Повар, кондитер

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения - 3 года 10 месяцев

Рабочая программа учебной дисциплины ОПД.09 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии: 43.01.09. Повар, кондитер.

Организация-разработчик: БПОУ ОО «Орловский технологический техникум»

Разработчик: Цуканов О.Е. – руководитель физического воспитания

Рабочая программа обсуждена на заседании ПЦК \* дисциплин общеобразовательного цикла

Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Председатель ПЦК  Кузнецова Н.В.

Рабочая программа утверждена на заседании НМС БПОУ ОО «Орловский технологический техникум»

Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Председатель НМС  Дудинова В.С.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по подготовке квалифицированных рабочих и служащих по профессии: 43.01.09. Повар, кондитер.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Общепрофессиональный цикл

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

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

объем образовательной программы 117 часов,  
учебная нагрузка обучающегося 117 часов;

## 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>	117
<b>Учебная нагрузка обучающегося</b>	117
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	115
<b>Дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>		2	
<b>Тема 1.1 Введение</b>	Содержание учебного материала Особенности организации физического воспитания в профессиональных образовательных учреждениях (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	2
<b>Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	1	2
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		36	
<b>Тема 2.1. Бег</b>	Содержание учебного материала Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника безопасности. Практические занятия: Кроссовый бег; бег на средние дистанции; бег на короткие дистанции; бег «с	14	2

	хода» на 20-40 м.Эстафетный бег. Переменный бег; повторный бег. Бег по повороту. Развитие быстроты, выносливости. Элементы ППФП		
	Контрольные тесты:бег 100м.,бег 1000м., бег 2000-3000м. Эстафетный бег	3	
<b>Тема 2.2 Прыжки</b>	Содержание учебного материала	10	2
	Техника выполнения прыжка в длину, в высоту. Правила соревнований по прыжкам. Техника безопасности.		
	Практические занятия: Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», «ножницы». Подбор индивидуального разбега. Прыжки с места. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной». Подбор индивидуального разбега. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Элементы ППФП		
	Контрольные тесты: прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту.	2	
<b>Тема 2.3 Метание</b>	Содержание учебного материала	6	2
	Техника метания гранаты. Правила соревнований по метанию. Техника безопасности.		
	Практические занятия: Метание гранаты с места, метание гранаты с разбега (юноши -700г., девушки – 500г.) Развитие силы, скоростно-силовых качеств. Элементы ППФП		
	Контрольные тесты: метание гранаты (500г.,700г.).	1	
<b>Раздел3 Гимнастика</b>		14	
<b>Тема 3.1 Элементы</b>	Содержание учебного материала	5	2

<b>акробатики</b>	Общие понятия строевой подготовки: «фланг», «интервал», «дистанция», строевые упражнения в движении. Страховка и самостраховка изучаемых упражнений. Техника акробатических упражнений. Техника безопасности.		
	<p>Практические занятия:</p> <p><b>Юноши</b>  Кувырки вперед, назад, соединение кувырков. Кувырок вперед с разбега через препятствие (высота 100-105 см.). Стойка на голове и руках силой, (с поддержкой). Переворот с 2-3 шагов в сторону (колесо). С разбега толчком двух ног о мостик – кувырок вперед на горку матов. Подъем разгибом с головы с горки матов до 40 см. Соединение элементов. Развитие гибкости, ловкости. Элементы ППФП.</p> <p><b>Девушки</b>  Кувырок назад из седа, полушпагат, переворот в сторону (колесо). Два кувырка вперед, кувырок прыжком. Стойка на руках (с помощью). Мостик, из положения стоя (с поддержкой и без). Равновесие на правой (левой) ноге. Переворот боком, прыжок прогнувшись. Стойка на лопатках, переворот через правое (левое) плечо. Соединение элементов. Комбинация из освоенных элементов. Развитие гибкости, ловкости. Элементы ППФП.</p>		
	Контрольные тесты: выполнение комбинация из освоенных элементов; сгибание и разгибание рук в упоре на полу (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (девушки).	2	
<b>Тема 3.3 Опорный прыжок</b>	Содержание учебного материала	5	2
	Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла, коня. Техника безопасности		
	Практические занятия: Юноши		



	<p>Козел в ширину (высота 120 см.); прыжок, согнув ноги, прыжок ноги врозь.          Конь в длину (высота 120-125 см.); прыжок углом, толчком одной ноги о мостик (мостик сбоку), прыжок ноги врозь.          Девушки          Козел в ширину (высота 110-120 см.); прыжок в упор присев; соскок, прогнувшись; прыжок, согнув ноги, прыжок ноги врозь.          Развитие гибкости, ловкости. Элементы ППФП.</p>		
	<p>Контрольные тесты: опорный прыжок через коня – ноги врозь (конь в длину, высота 120см.); (юноши); опорный прыжок через козла ноги врозь (козел в ширину, высота 115см.) (девушки)</p>	2	
<b>Раздел 4 Спортивные игры</b>		37	
<b>Тема 4.1 Баскетбол</b>	<p>Содержание учебного материала</p>	12	2
	<p>Использование технических приемов при игре в защите и нападении. Правила игры. Техника безопасности</p>		
	<p>Практические занятия:          Перемещение и стойки: бег с максимальной скоростью от 5 до 30 м. различными способами (лицом вперед, спиной вперед, правым, левым боком вперед). Приемы овладения мячом: вырывание и выбивание. Передача и ловля мяча: передача и ловля мяча двумя руками сверху. Передача мяча в стену на месте, изменяя высоту касания мяча и расстояния до стены. Ведение мяча: с изменением высоты отскока, скорости, направления; ведение с сопротивлением защитника; ведение без зрительного анализатора. Броски мяча в корзину: бросок двумя руками от груди (девушки); бросок одной рукой от плеча (юноши). Броски в движении после ведения и передачи. Тактика нападения и защиты (командные и индивидуальные действия).          Взаимодействия игроков. Учебная игра.          Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости.</p>		

	Контрольные тесты: ведение мяча - упражнение «восьмерка»; штрафные броски по кольцу; броски по кольцу в движении (одной рукой сверху); передача мяча в стену за 30 сек.	1	
<b>Тема 4.2 Волейбол</b>	Содержание учебного материала	21	2
	Основы техники игры в волейбол, индивидуальные тактические действия. Правила игры. Техника безопасности		
	Практические занятия: Стойка волейболиста, ее разновидности. Прием и передача мяча: двумя руками сверху и снизу. Подача мяча: верхняя и нижняя прямая. Прямой нападающий удар. Блокирование. Тактика нападения и защиты. Учебная игра. Развитие ловкости, координации. Элементы ППФП.		
	Контрольные тесты: подача мяча; передача мяча (сверху, снизу, над собой)	3	
<b>Раздел 5 Лыжная подготовка</b>		22	2
<b>Тема 5.1 Техника передвижения на лыжах</b>	Содержание учебного материала	20	
	Назначение лыжных мазей и парафинов, правила смазки лыж. Характеристика техники лыжных ходов. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Практические занятия: Одновременные и попеременные лыжные ходы: одновременный одношажный, двухшажный и попеременный четырехшажный классические ходы; одновременный одношажный и попеременный одношажный коньковые ходы. Прохождение дистанции с применением подъемов (скользящим бегом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»). Техника спусков: основная стойка, высокая стойка, низкая стойка. Техника торможения: «плугом», упором, боковым скольжением. Преодоление дистанции от 3 до 8		

	км. без учёта времени с применением различных видов лыжных ходов. Элементы ППФП.		
	Контрольные тесты: техника выполнения попеременных и одновременных лыжных ходов.	2	
<b>Зачет</b>	Юноши: Бег на дистанцию 100м. Бег на дистанцию 1000м. Подтягивание из виса на перекладине. Девушки: Бег на дистанцию 100м. Бег на дистанцию 500м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.  Челночный бег 5х20 м.. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (ноги не фиксируются). Прыжок в длину с места.	6	
<b>Всего:</b>		<b>117</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Реализация учебной дисциплины требует наличия:** спортивного и тренажерного залов; спортивной площадки для занятий легкой атлетикой, площадки для занятий лыжной подготовкой.

#### **Оборудование:**

гимнастические снаряды: гимнастические маты, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастический конь, гимнастический козел, гимнастические брусья, перекладина;

мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;

кольца баскетбольные;

ворота футбольные;

сетка волейбольная;

оборудование для легкой атлетики: теннисные мячи, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки;

лыжный инвентарь;

тренажеры;

гири, штанги, секундомеры;

музыкальный центр.

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

##### **Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

Основная учебная литература:

1. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений – 10-е изд., стер. – М.: ОИЦ «Академия» 2017. – 176 с.

2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений – 2-е изд., стер. – М.: ОИЦ «Академия» 2018. – 320 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456721> (дата обращения: 12.09.2020г.)
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>(дата обращения: 12.09.2020г.)
3. Муллер, А. Б. [и др.]. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>(дата обращения: 12.09.2020г.)

Информационные ресурсы сети Интернет:

1. Электронная библиотека издательства «ЮРАЙТ» <https://biblio-online.ru>
2. ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com>
3. Единое окно <http://window.edu.ru/catalog>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий,

<b>Компетенции</b>	<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Умения использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача контрольных нормативов;</li> <li>- практическая проверка;</li> <li>- зачет;</li> <li>- дифференцированный зачет.</li> </ul>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практическая проверка;</li> <li>- зачет;</li> <li>- дифференцированный зачет.</li> </ul>