

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«БАТАЙСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
И СТРОИТЕЛЬСТВА» ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
П. А. ПОЛОВИНКО»**

Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
От «24» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УТР

  
В.В. Полякова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Профессия:**

43.01.09 Повар, кондитер


**Квалификация выпускника:**

Повар – 3-4 разряд

Кондитер – 3-4 разряд

**Форма обучения:** очная

г. Батайск  
2024

Согласована на заседании  
методического объединения  
профессионального цикла  
«Повар, кондитер.  
Продавец – контролёр, кассир»  
Протокол № 1  
От « 28 » августа 2024 г.  
Председатель МО  
 Е.Н. Назарова

Рабочая программа ОП.09 «Физическая культура» разработана на основе:

- Приказа Минпросвещения России от 24.08.2022 г. №782 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер от 09.12.2016 N 1569
- Учебного плана ГБПОУ РО «БТЖТиС» им. Героя Советского Союза П.А. Половинко по профессии СПО: 43.01.09 Повар, кондитер.

**Организация разработчик:** государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Батайский техникум железнодорожного транспорта и строительства» имени Героя Советского Союза П.А. Половинко».

**Разработчик:** Н.И. Титаренко - руководитель физического воспитания, преподаватель высшей квалификационной категории БПОУ РО «БТЖТиС» им. Героя Советского Союза П.А. Половинко

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4-6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7-10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12-13

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:** Учебная дисциплина ОП.09 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер»

Программа учебной дисциплины может быть использована для получения обще учебных знаний при подготовке обучающихся на профессиях технологического профиля, в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих, профессиональных компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

Содержание программы дисциплины ОП.09 Физическая культура также направлено на формирование следующих личностных результатов:

Личностные результаты реализации программы воспитания (описатели)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном	ЛР 2

самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	<b>ЛР 3</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	<b>ЛР 4</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	<b>ЛР 8</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	<b>ЛР 11</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	<b>ЛР 12</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания,</b>	

<b>определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Выполняющий профессиональные навыки в сфере <i>сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного дела</i>	<b>ЛР 13</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации</b>	
Выполняющий профессиональные навыки в сфере <i>сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного дела</i> с учетом специфики субъекта Российской Федерации	<b>ЛР 14</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Выполняющий профессиональные навыки в сфере <i>сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного дела</i>	<b>ЛР 13</b>

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
<b>ОК 01-06, 8,9,10</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 (специальности)	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

## 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 учебной дисциплины</b>	<b>80</b>
в том числе в форме практической подготовки	
<b>Самостоятельная учебная работа</b>	40
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>40</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	32
лабораторные занятия	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	
Зачет	2
Дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов по учебной дисциплине	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы (ПК, ОК)	Уровень освоения
1	2		3	5	6
Раздел 1. Теория			8		
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		8		2
	1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	ОК 01-06, 8,9,10	2
	2	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	ОК 01-06, 8,9,10	2
	3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	ОК 01-06, 8,9,10	2
	В том числе, самостоятельная работа обучающихся		4	ОК 01-06, 8,9,10	
	1	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	ОК 01-06, 8,9,10	2
	2	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	2	ОК 01-06, 8,9,10	2
	3	Составление комплекса упражнений для профилактики профессионального заболевания.	1	ОК 01-06, 8,9,10	2
Раздел.2 Формирование навыков здорового образа жизни средствами культуры.			72		2
Тема 2.1. Развитие и совершенствование основных	Содержание учебного материала		38	ОК 01-06, 8,9,10	
	1	Бег на короткие дистанции.	3	ОК 01-06, 8,9,10	2
	2	Эстафетный бег 4x100.	3	ОК 01-06, 8,9,10	2
	3	Эстафетный бег 4x400.	3	ОК 01-06, 8,9,10	2



жизненно важных физических и профессиональных качеств	4	Бег по прямой с разной скоростью.	2	ОК 01-06, 8,9,10	2
	5	Бег на дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).	4	ОК 01-06, 8,9,10	2
	6	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	4	ОК 01-06, 8,9,10	2
	<b>В том числе, самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>19</b>	ОК 01-06, 8,9,10	
	1	Специальные упражнения бегуна	5	ОК 01-06, 8,9,10	2
	2	Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств	3	ОК 01-06, 8,9,10	2
	3	Упражнения на развитие выносливости	3	ОК 01-06, 8,9,10	2
	4	Упражнения на мышцы нижних конечностей	4	ОК 01-06, 8,9,10	2
	5	Упражнения для развития прыгучести	4	ОК 01-06, 8,9,10	2
Тема 2.2. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 01-06, 8,9,10	
	1	<b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>2</b>	ОК 01-06, 8,9,10	2
	<b>В том числе, самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 01-06, 8,9,10	
	1	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена	1	ОК 01-06, 8,9,10	
	2	Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	1	ОК 01-06, 8,9,10	
Тема 2.3. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>30</b>	ОК 01-06, 8,9,10	
	1	Упражнения для коррекции нарушения осанки. ОФП.	2	ОК 01-06, 8,9,10	2
	2	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	3	ОК 01-06, 8,9,10	2
	3	Упражнения у гимнастической стенки	2	ОК 01-06, 8,9,10	2
	4	Висы и упоры	3	ОК 01-06, 8,9,10	2
	4	Комплекс упражнений (с предметами, без предметов). Упражнения у гимнастической стенки.	2	ОК 01-06, 8,9,10	2
	5	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	3	ОК 01-06, 8,9,10	2
	<b>В том числе, самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>13</b>	ОК 01-06, 8,9,10	
	1	Составление комплекса ОРУ	2	ОК 01-06, 8,9,10	2
	2	Составление комплекса упражнений для профилактики профессионального заболевания.	3	ОК 01-06, 8,9,10	2
	3	Упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса	2	ОК 01-06, 8,9,10	2
	4	Мышечная деятельность и функция органов пищеварения и обмена веществ	2	ОК 01-06, 8,9,10	2
	5	Ходьба, бег, массаж и их значение для здоровья и долголетия человека	2	ОК 01-06, 8,9,10	2

	6	Комплекс производственной гимнастики.	2	ОК 01-06, 8,9,10	2
<b>Дифференцированный зачёт</b>			<b>2</b>		
<b>Всего</b>			<b>80</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.** Реализация программы предполагает наличие спортивного и тренажерного залов.

**Залы:**

- спортивный зал;
- открытая спортивные площадка;
- помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

**Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

- стенка гимнастическая; гимнастические скамейки маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, гири 16, 24, 32 кг,
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи.
- открытая спортивные площадка:
- турник уличный, стойки баскетбольные, щиты баскетбольные.

**Технические средства обучения:**

- компьютер;
- мультимедийный проектор;

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура/А.А. Бишаева. — М., Академия, 2022.

#### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

#### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: Издательство Юрайт, 2022г. (Профессиональное образование)
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для СПО/В.Л. Кондаков; под редакцией- Москва: издательство Юрайт, 2022г

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки <i>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены</i>	Методы оценки <i>Какими процедурами производится оценка</i>
<b>студент должен знать:</b> 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	<p>Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию.</p> <p>Знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико- практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.</p> <p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;</p> <p>оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;</p> <p>оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при</p>	<p>Тестирование, письменные и устные формы опроса</p> <p>Оценка выполнения практических заданий.</p> <p>Оценка выполнения самостоятельной работы.</p> <p>Оценка выполнения реферативных работ</p> <p>Оценка выполнения</p>

	<p>выполнении практических задач; оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>	
<p><b>студент должен уметь:</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 (специальности</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; Знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.»</p>	<p>Фронтальный и индивидуальный опрос; педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий. Оценка теоретической подготовленности, методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений. Промежуточная аттестация.</p>