

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ОЛЕНЕГОРСКИЙ ГОРНОПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора  
по учебной работе

\_\_\_\_\_ И.Р.Машнина

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебной дисциплины

по профессии

ОП.9 Физическая культура

43.01.09 Повар, кондитер

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

**РАЗРАБОТЧИК (-И):**

**преподаватель ГАПОУ МО «ОГПК» Кошелев Сергей Владимирович**

**РАССМОТРЕНА**

**На заседании методической комиссии общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей**

**Протокол № 1 от 23.09. 2022 г.**

**Рабочая программа рекомендована к переутверждению на \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ учебный год с изменениями (лист с внесенными изменениями прикладывается к рабочей программе)**

**РАССМОТРЕНА**

**На заседании методической комиссии \_\_\_\_\_ (наименование МК)**

**Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1      Общая характеристика программы учебной дисциплины
- 2      Структура учебной дисциплины
- 3      Условия реализации программы
- 4      Контроль и оценка результатов освоения учебной  
дисциплины

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы

Образовательная программа среднего профессионального образования (далее – ПООП СПО) по специальности 43.01.09 Повар, кондитер (далее – ПООП СПО) составлена в соответствии федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 43.01.09 Поварское и кондитерское дело, сроком обучения 3года 10 месяцев, на базе основного общего образования с получением среднего полного общего образования.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01  Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;  составить план действия; определить необходимые ресурсы;  владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте.  алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
ОК 02  Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03  Планировать и реализовывать собственное профессиональное и	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального

личностное развитие.	профессионального развития и самообразования	развития и самообразования
ОК 04  Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 07  Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии.	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения.
ОК 08  Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	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.
ОК 09  Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение	современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	60
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	56
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	4
в том числе:	
Составление схем, опорных конспектов, подготовка рефератов	
<i>Итоговая аттестация в форме Дифференцированного ЗАЧЕТА</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.9 Физическая культура

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
	<b>IV семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	4		
	1. Инструктаж по ТБ. Подбор спортивного инвентаря.	2	2	Ок.1, Ок.2, Ок.3
	2. Совершенствование лыжных ходов.	2	2,3	Ок.3, Ок.4, Ок.6, Ок9, Ок.11
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика</b>	4		
	3. Инструктаж по ТБ. Элементы строевой подготовки.	2	2	Ок.1, Ок.2, Ок.3
	4. Элементы акробатики	2	2	Ок.3, Ок.4, Ок.6, Ок9, Ок.

				11
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры (волейбол).</b>	6		
	5. Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований	2	2	Ок.1, Ок.2, Ок.3, Ок.5,Ок.7, Ок.8, Ок.10
	6. Техника приема-передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Техника подач.	2	2	Ок.1, Ок.2, Ок.3. Ок.5,Ок.7, Ок.8, Ок.10
	7. Тактика игры в нападении, защите. Двусторонняя игра.	2	2	Ок.1, Ок.2, Ок.3,Ок.5,Ок.7, Ок.8, Ок.10
<b>Раздел 4.</b>	Учебно-методические занятия	2		
	8. Применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности	2	1,2	Ок.1, Ок.2, Ок.3
<b>Раздел 5.</b>	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	9. Тактика игры в нападении, защите	2	1,2	Ок.1, Ок.2, Ок.3,Ок.5,Ок.7, Ок.8, Ок.10



	<b>Зачет</b>	2		
	10. челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30сек, Дифференцированный зачет: подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2	2,3	Ок.1, Ок.2, Ок.3,Ок.5,Ок.7, Ок.8, Ок.11
	<b>IVсеместр</b>			
<b>Раздел 6.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	6		
	11. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на средние дистанции	2	2	Ок.1, Ок.2, Ок.3,Ок.5,Ок.7, Ок.8, Ок.11
	12. Техника бега на длинные дистанции.	2	2	Ок.1, Ок.2, Ок.3,Ок.5,Ок.7, Ок.8, Ок.10
	13. Техника метания гранаты.	2	2	Ок.1, Ок.2, Ок.3,Ок.5,Ок.7, Ок.8, Ок.10
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол).</b>	8		
	14. Инструктаж по ТБ, правила игры в баскетбол	2	2	Ок.1, Ок.2, Ок.3

	15. Техника передач в движении. Тактика игры в нападении.	2	2	Ок.3, Ок.4, Ок.6, Ок9, Ок.11
	16. Техника бросков в движении, штрафного броска. Двусторонняя игра.	2	2	Ок.1, Ок.2, Ок.3
	17. Тактика игры в защите, нападении.	2	2	Ок.3, Ок.4, Ок.6, Ок9, Ок.11
<b>Раздел 4.</b>	Учебно-методические занятия	2		
	18. Пользование средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	2	1,2	Ок.1, Ок.2, Ок.3, Ок.5, Ок.7, Ок.8, Ок.10
	19. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов	2	2,3	Ок.1, Ок.2, Ок.3, Ок.5, Ок.7, Ок.8, Ок.10
	<b>Зачет</b>	2		Ок.1, Ок.2, Ок.3, Ок.5, Ок.7, Ок.8, Ок.10
	20. челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30сек, Дифференцированный зачет: подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2	2,3	Ок.3, Ок.4, Ок.6, Ок9, Ок.11
	<b>VII семестр</b>			

<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры (волейбол).</b>	6		
	21. Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований	2	2	Ок.3, Ок.4, Ок.6, Ок.9, Ок.11
	22. Техника приема-передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Техника подачи.	2	2	Ок.1, Ок.2, Ок.3, Ок.5, Ок.7, Ок.8, Ок.10
	23. Техника приема-передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Техника подачи.	2	2	Ок.1, Ок.2, Ок.3, Ок.5, Ок.7, Ок.8, Ок.10
<b>Раздел 7.</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	6		
	24. Развитие точной координации движений пальцев рук. Двусторонняя игра волейбол	2	2	Ок.3, Ок.4, Ок.6, Ок.9, Ок.11
	25. Совершенствование профессионально важных функций-быстроты зрительных реакций.	2	2	Ок.3, Ок.4, Ок.6, Ок.9, Ок.11
	26. Совершенствование профессионально важных функций-быстроты зрительных реакций.	2	2	Ок.1, Ок.2, Ок.3, Ок.5, Ок.7, Ок.8, Ок.10

<b>Раздел 4.</b>	Учебно-методические занятия	2		
	27. Пользование средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	2	1,2	Ок.1, Ок.2, Ок.3, Ок.5, Ок.7, Ок.8, Ок.10
	28. Развитие точной координации движений пальцев рук. Двусторонняя игра волейбол.	2	1,2	Ок.1, Ок.2, Ок.3, Ок.5, Ок.7, Ок.8, Ок.10
<b>Раздел 5.</b>	Самостоятельная работа обучающихся	4		
	29. Самостоятельное изучение, подготовка рефератов презентаций по темам: «Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2,3	Ок.3, Ок.4, Ок.6, Ок.9, Ок.11
	30. Зачет с оценкой: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30сек, Дифференцированный зачет: подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2	3	Ок.3, Ок.4, Ок.6, Ок.9, Ок.11

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

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

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, табло механическое, мультимедийный комплект.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, бревно, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи.

Оборудование лыжной базы: стеллажи для лыж и лыжных палок, лыжи, лыжные палки.

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, табло механическое, мультимедийный комплект.

#### **3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

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

**Основные источники**

**Нормативные:**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,

от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014

№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

### Основные:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
2. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

### Дополнительные источники:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
3. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
4. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
5. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
6. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
7. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
8. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.
9. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
10. 2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

### Интернет- ресурсы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<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 (специальности)</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Роль 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 (специальности)</li> </ul> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p><i>Точность Выполнения двигательных действий.</i></p> <p><i>Точность и правильность исполнения двигательных действий, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения профессиональной терминологии</i></p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>практические занятия;</p> <p>внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p><b>Промежуточный контроль:</b></p> <p>Зачет</p> <p>Зачет</p> <p><b>Итоговый контроль:</b></p> <p>Зачет с оценкой</p>

### Лист согласования

#### Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины на учебный год

Дополнения и изменения к рабочей программе на \_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине  
\_\_\_\_\_

В рабочую программу внесены следующие изменения:

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ЦМК

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_ ).

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



