

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Забайкальского края  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Забайкальский техникум профессиональных технологий и сервиса»

**Программа ОП.09**  
**Физическая культура**

для профессий СПО  
43.01.09 Повар, кондитер

Чита  
2017

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Забайкальский техникум профессиональных технологий и сервиса».

Разработчики:

Трофимова Наталья Леонидовна, преподаватель физической культуры государственного профессионального образовательного учреждения «Забайкальский техникум профессиональных технологий и сервиса» Рассмотрено на заседании цикловой комиссии государственного профессионального образовательного учреждения «Забайкальский техникум профессиональных технологий и сервиса».

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_

### Лист актуализации программы

| Дата обновления | Содержание обновления   | Ответственный за обновление                         |
|-----------------|---|---|
| апрель 2018г    | Обновлена литература в п. 3.2. Информационное обеспечение обучения.<br>Добавлены ОК.<br>Добавлены результаты освоения содержания программы в п. 2.2 Тематический план по разделам | Трофимова Н.Л.                                      |
| 2020            | Обновлен пункт 3.2 Информационное обеспечение обучения  | Трофимова Н.Л.<br>преподаватель физической культуры |
| 2021            | Обновлен пункт 3.2 Информационное обеспечение обучения  | Трофимова Н.Л.<br>преподаватель физической культуры |
| 2022            | Обновлен пункт 3.2 Информационное обеспечение обучения  | Трофимова Н.Л.<br>преподаватель физической культуры |
| 2023            | Обновлен пункт 3.2 Информационное обеспечение обучения  | Трофимова Н.Л.<br>преподаватель физической культуры |

## СОДЕРЖАНИЕ

|   | стр. |
|---|------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>         | 5    |
| <b>2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                              | 6    |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>                              | 9    |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 11   |

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ОП.09

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы.

Программа ОП.09 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения цикла Физическая культура:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Перечень общих компетенций элементы, которых формируются в рамках дисциплины

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

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОП.09 Физическая культура

### 2.1. Объем программы ОП.09 и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| <b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>          | <b>52</b>   |
| <b>Объем образовательной программы</b>  | <b>52</b>   |
| в том числе:  |             |
| теоретические занятия   | 2           |
| практические занятия  | 50          |
| <b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</b> |             |

## 2.2 Тематический план и содержание программы ОП.09 Физическая культура

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Уровень освоения  | Объем часов | Освае<br>мые<br>элемент<br>ы<br>компете<br>нций |    |
|--|--|---|-------------|---|----|
| 1  | 2  | 3   | 4           |   |    |
| <b>Раздел 1.</b><br>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | <b>Содержание</b>  |   | <b>26</b>   | <b>ОК<br/>1,2,3,4,<br/>5, 6</b>                 |    |
|  | 1.1  | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | <b>1</b>    |   | 1  |
|  | <b>Практические занятия</b><br>Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей: |   |             |   | 25 |
|  | 1.2.   | Высокий и низкий старт, бег 100м  | 2           |   | 1  |
|  | 1.3.   | Эстафетный бег 4x100м.  | 2           |   | 2  |
|  | 1.4.   | Эстафетный бег 4x400м.  | 2           |   | 2  |
|  | 1.5.   | Кроссовый бег девушки 2 км, юноши 3 км.   | 2           |   | 2  |
|  | 1.6.   | Комплексы упражнений для мышц рук и плечевого пояса.  | 2           |   | 2  |
|  | 1.7.   | Комплексы упражнений для укрепления брюшного пресса.  | 2           |   | 2  |
|  | 1.8.   | Комплексы упражнений с гантелями.   | 2           |   | 2  |
|  | 1.9.   | Комплексы упражнений на коррекцию осанки.   | 2           |   | 2  |
|  | 1.10.  | Правила игры в волейбол, техника безопасности на уроке.                                     | 2           |   | 2  |
|  | 1.11.  | Прием мяча сверху и снизу, игра по правилам.  | 2           |   | 2  |
|  | 1.12.  | Верхняя и нижняя подачи мяча, игра по правилам.   | 2           |   | 2  |
|  | 1.13.  | Передача вперед, назад, игра по правилам.   | 2           |   | 2  |
|  | 1.14   | Нападающий удар, игра по правилам   | 2           | 2   |    |
| <b>Раздел 2.</b>   | <b>Содержание</b>  |   | <b>26</b>   |   |    |

|   |  |  |          |           |                                 |
|---|--|--|----------|-----------|---------------------------------|
| Основы здорового образа жизни                                 | 2.1  | Основы здорового образа жизни.   | <b>1</b> | 1         | <b>ОК<br/>1,2,3,4,<br/>5, 6</b> |
|   | <b>Практические занятия</b><br>Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей: |  |          | 25        |                                 |
|   | 2.2.   | Силовая тренировка на руки, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. | 2        | 1         |                                 |
|   | 2.3.   | Силовая тренировка на ноги, перевороты вперед, назад                                   | 2        | 2         |                                 |
|   | 2.4.   | Степ аэробика, упражнения для мышц живота.   | 2        | 2         |                                 |
|   | 2.5.   | Правила игры в баскетбол, техника безопасности на уроке.                               | 2        | 2         |                                 |
|   | 2.6.   | Ловля и передача мяча, игра по упрощенным правилам.                                    | 2        | 2         |                                 |
|   | 2.7.   | Ведение мяча в различных стойках, игра по упрощенным правилам.                         | 2        | 2         |                                 |
|   | 2.8.   | Ведение два шага бросок, игра по упрощенным правилам.                                  | 2        | 2         |                                 |
|   | 2.9.   | Броски со средней дистанции, игра по правилам.   | 2        | 2         |                                 |
|   | 2.10.  | Штрафные броски, игра по правилам.   | 2        | 2         |                                 |
|   | 3.11.  | Трех очковые броски, игра по правилам.   | 2        | 2         |                                 |
|   | 3.12.  | Вырывание и выбивание мяча, игра по правилам.  | 2        | 2         |                                 |
|   | 3.13   | Спринтерский бег на 400м, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).       | 2        | 2         |                                 |
| 3.14  | Спринтерский бег на 800 м, прыжки в длину с места.   | 2  | 2        |           |                                 |
| Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем |  |  |          | <b>52</b> |                                 |
| Объем образовательной программы                               |  |  |          | <b>52</b> |                                 |



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОП.09**

#### **Физическая культура**

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

Реализация программы цикла требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, гимнастического зала, открытый стадион.

Оборудование спортивного комплекса:

- секундомер;
- диск для метания;
- граната для метания;
- эстафетные палочки;
- колодки стартовые;
- доски для шашек;
- шашки;
- теннисный стол;
- ракетки;
- теннисные шарики;
- сетка для настольного тенниса;
- щиты баскетбольные;
- мячи баскетбольные;
- сетки баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- скакалки;
- доска наклонная;
- обручи;
- маты гимнастические;
- гантели;
- мячи футбольные;
- гири 16кг;
- гири 32кг;
- компьютер;
- мультимедиа проектор.

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

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

**Основные источники:**

1. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко Физическая культура, учебник и практикум для СПО. М. 2021г.
2. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Физическая культура, КНОРУС. М. 2021г.
3. Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО 2020г.

**Дополнительные источники:**

1. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов Теория и методика физической культуры и спорта, 12-е издание. М. 2017г.
2. В помощь преподавателю Физической культуры 2017г.

3. В.И. Ильич Физическая культура студента М. 2017г

### **Интернет-ресурсы:**

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>

3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — 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>

4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>

5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>

6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>

7. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311903>

8. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>

### **Дополнительные источники**

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А.Е. Ловягиной. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 338 с. – (Профессиональное образование)

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ** **Физическая культура**

| <b>Результаты обучения</b>  | <b>критерии оценки</b>   | <b>Формы и методы и оценки</b>   |
|---|--|--|
| <b>знать:</b><br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                   | Осознание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                           | Текущий контроль в форме: устного опроса. тестирования, работа по карточкам-заданиям<br>Экспертное оценивание опроса, тестирования.<br>Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы                |
| основы здорового образа жизни   | Изложение основ здорового образа жизни   | Текущий контроль в форме: устного опроса, тестирования, решения задач, работы по карточкам.<br>Экспертное оценивание устного и письменного опроса.<br>Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы |
| <b>уметь:</b><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Проверка индивидуально подобранных комплексов упражнений. Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях  |

***Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:***

##### **1 Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка/баллы | Критерии оценки  |
|--------------|--|
| 5            | За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности                                  |
| 4            | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки  |
| 3            | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике |
| 2            | За непонимание и незнание материала программы  |

## 2 Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

| Оценка/баллы | Критерии оценки   |
|--------------|---|
| 5            | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно. С соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет норматив. |
| 4            | При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.  |
| 3            | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.  |
| 2            | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка  |

## 3 Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка/баллы | Критерии оценки |
|--------------|-----------------|
|              |                 |

|          |  |
|----------|--|
| <b>5</b> | Обучающийся умеет:<br>- самостоятельно организовать место занятий;<br>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;<br>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги               |
| <b>4</b> | Обучающийся:<br>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;<br>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;<br>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги |
| <b>3</b> | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя или не выполняется один из пунктов   |
| <b>2</b> | Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов   |

#### **4 Уровень физической подготовленности обучающихся**

| <b>Оценка/баллы</b> | <b>Критерии оценки</b>   |
|---------------------|--|
| <b>5</b>            | Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. |
| <b>4</b>            | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.  |
| <b>3</b>            | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.  |
| <b>2</b>            | Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности   |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 484f44a876c3f92256d46c117587aae4

Целостность документа подтверждена

Владелец **ГПОУ ЗабТПТиС**

Действителен с 30.11.2022 по 23.02.2024 г.