

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Судакский филиал Государственного бюджетного профессионального
образовательного учреждения Республики Крым
«РОМАНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА»

УТВЕРЖДЕНО

Заведующим Судакским филиалом
ГБПОУ РК «РКИГ»

_____А.Н. Жеребцов

Распоряжением №____ от _____2025г

.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
профессия 43.01.09 «Повар, кондитер»



Рабочая программа учебной дисциплины «ОП.09 Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер» входящей в укрупненную группу профессий 43.00.00 Сервис и туризма

Организация-разработчик: Судакский филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Крым «Романовский колледж индустрии гостеприимства»

Разработчик: Кобзева О.В. – преподаватель Судакского филиала ГБПОУ РК «РКИГ»

Рабочая программа учебной дисциплины «ОП.09 Физическая культура» рассмотрена на заседании методической комиссии профессиональной подготовки
Протокол № ____ от «__» _____ 2025 г.
Председатель МК _____ В.А. Кононенко

©) Кобзева Ольга Владиславовна– автор-составитель

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации учебной дисциплины.	12
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

««ОП.09 Физическая культура»»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ««ОП.09 Физическая культура»» является обязательной частью цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер»

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общей компетенции ОК 08

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	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 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

Освоение производственной практики обеспечивает достижения обучающимися следующих личностных результатов реализации программы воспитания:

ЛР №	Расшифровка
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

ЛР 3	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
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда; стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности
ЛР 8	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
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака; психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
ЛР 12	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
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности:	
ЛР 13	Способный в цифровой среде использовать различные цифровые средства, позволяющие во взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей; стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 14	Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	40
в т.ч. в форме практической подготовки	12
теоретическое обучение	6
практические занятия	32
<i>Самостоятельная работа</i>	
Консультация	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Домашнее задание	Коды Компетенций и личностных Результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Основное содержание				
Раздел №1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека		6		
Основное содержание				
Тема № 1. Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	О.1-с.7-13	ОК 01-ОК 09 ЛР 1-14
	1 Физическая подготовка, как важный фактор успешного становления в профессиональной сфере	1		
	2 Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха	1		
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	О.1-с.18-34	ОК 01-ОК 09 ЛР 1-14
	3 Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	1		
	4 Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека	1		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	2	О.1-с.42-46	ОК 01-ОК 09 ЛР 1-14
	5. Современное представление о системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; оздоровительная ходьба, оздоровительный бег и др.)	1		

	6 Особенности организации и проведения занятий вразных системах оздоровительной физической культуры их функциональная направленность	1		
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия. Основное содержание.		34		
Тема 2. Основная гимнастика	Содержание учебного материала	2		ОК 01-ОК 09 ЛР 1-14
	Практические занятия.			
	7 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	1	ОРУ	
	8 Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	1	ОРУ	
Тема 2.2 Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия			
	9Освоение и совершенствование элементов икомбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусках (юноши)	1	ОРУ	
	10Освоение и совершенствование опорного прыжкачерез коня: углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь(юноши)	1	ОРУ	
Тема 2.3 Акробатика	Содержание учебного материала	2		ОК 01-ОК 09 ЛР 1-14
	Практические занятия			
	11.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	1	ОРУ	
	12.Совершенствование акробатических элементов	1	ОРУ	
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):			
	Девушки	Юноши		
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) – Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) – Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор		

	- Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать – Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.			
Тема 2.4 Аэробика	Содержание учебного материала			ОК 01-ОК 09 ЛР 1-14	
	Практические занятия		4		
	13.Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.		1		ОРУ
	14.Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		1		ОРУ
	15.Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики		1		ОРУ
	16.Упражнения с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, футбол-аэробика и т. п.).		1		ОРУ
Тема 2.5 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		4	ОК 01-ОК 09 ЛР 1-14	
	Практические занятия				
	17.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.		1		ОРУ
	18.Выполнение упражнений со свободными весами		1		ОРУ
	19.Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		1		ОРУ
	20.Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и с предметами.		1		ОРУ
Тема 2.6 Футбол	Содержание учебного материала		4	ОК 01-ОК 09 ЛР 1-14	
	Практические занятия				
	21. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча		1		ОРУ

	подошвой.			
	22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	1	ОРУ	
	23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	ОРУ	
	24.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	1	ОРУ	
Тема 2.7 Баскетбол	Содержание учебного материала	6		ОК 01-ОК 09 ЛР 1-14
	Практические занятия			
	25. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры перемещения, остановки, стойки игрока.	1	ОРУ	
	26. Повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола, броски мяча.	1	ОРУ	
	27.Введение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу.	1	ОРУ	
	28.Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	1	ОРУ	
	29.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	ОРУ	
	30. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная игра. Тестирование	1	ОРУ	
Тема 2.8 Волейбол	Содержание учебного материала	6		ОК 01-ОК 09 ЛР 1-14
	Практические занятия	1		
	31.Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча.	1	ОРУ	
	32.Подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	1	ОРУ	
	33.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	ОРУ	

	34..Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	ОРУ	
	35.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Правила судейства соревнований по волейболу. Учебная игра	1	ОРУ	
	36. Учебная игра. Контрольные нормативы.	1	ОРУ	
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	4		ОК 01-ОК 09 ЛР 1-14
	Практические занятия			
	37. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Специальная и общая подготовка в легкой атлетике: специальные упражнения бегуна.	1	ОРУ	
	38. Спринтерский бег.. Интервальный бег. Контрольные нормативы.	1	ОРУ	
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2		
Всего:		40		

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины; оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); баскетбольный тренировочный, щит навесной, ворота, трансформируемые для мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, перекладина гимнастическая, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Рулетка для прыжков в длину с места, граната для метания, секундомер.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, комплект медболов №3.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

Открытые спортивные площадки:

Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1 Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2 Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены методических рекомендациях по организации обучения.

Основные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура . Учебник для студентов СПО М.-ИЦ Академия 320 стр. 2020г.

2. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - 11-е изд., переработанное и дополненное - Москва : Просвещение, 2022. - 271 с.

Дополнительные источники

1.Самоловов, Н. А. Физическая культура: подготовительная часть занятия учебнометодическое пособие / Н. А. Самоловов, Н. В. Самоловова. — Нижневартонск : Нижневартонский государственный университет, 2021. — 72 с. — ISBN 978-5-00047-620-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119003.html>

2. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 396 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16014-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/531537>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знание: классификацию, основные технические характеристики, назначение, принципы действия, особенности устройства, правила безопасной эксплуатации различных групп технологического оборудования; принципы организации обработки сырья, приготовления полуфабрикатов, готовой кулинарной и кондитерской продукции, подготовки ее к реализации; правила выбора технологического оборудования, инвентаря, инструментов, посуды для различных процессов приготовления и отпуска кулинарной и кондитерской продукции; способы организации рабочих мест повара, кондитера в соответствии с видами изготавливаемой кулинарной и кондитерской продукции; правила электробезопасности, пожарной безопасности; правила охраны труда в организациях питания.	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. Не менее 75% правильных ответов. Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения профессиональной терминологии	Текущий контроль при проведении: - письменного/ устного опроса; - тестирования; - оценки результатов внеаудиторной (самостоятельной) работы (докладов, рефератов, теоретической части проектов, учебных исследований и т.д.) Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в виде: - письменных/ устных ответов, тестирования.
Умение: организовывать рабочее место для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов, готовой продукции, ее отпуска в соответствии с правилами техники безопасности, санитарии и пожарной безопасности; определять вид, выбирать в соответствии с потребностью производства технологическое оборудование, инвентарь, инструменты; подготавливать к работе,	Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, точность расчетов, соответствие требованиям - Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д. - Точность оценки - Соответствие требованиям инструкций, регламентов - Рациональность действий и т.д.	Текущий контроль: - защита отчетов по практическим/ лабораорным занятиям; - оценка заданий для внеаудиторной (самостоятельной) работы - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практиче-ских/лабораторных занятий Промежуточная аттестация: - экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете/экзамене

использовать технологическое оборудование по его назначению с учётом правил техники безопасности, санитарии и пожарной безопасности, правильно ориентироваться в экстренной ситуации		
--	--	--

**ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебный год	Группа	Содержание внесенных изменений (дополнений)	Обоснование (причина) внесения изменений (дополнений)	Решение о внесении изменений (дополнений) № протокола, дата, подпись	Подпись преподавателя