

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Троицкий технологический техникум»

Утверждаю:  
Директор ГБПОУ «ТТТ»  
 О.В.Рогель  
« 04 » 02 2024 г.  
приказ № 46/р

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 09 Физическая культура

г. Троицк, 2021 г.

Программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС СПО) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, (утверждённого Минобрнауки России приказом № 1569 от 09 декабря 2016 года, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2016 года, регистрационный № 44898), с учетом примерной основной образовательной программы ОП.09 «Физическая культура» среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, регистрационный номер: 43.01.09-181228.  
Реквизиты решения ФУМО о включении ПООП в реестр примерных программ:

Протокол № 4 от 31.08.2017г.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Троицкий технологический техникум»

Разработчик: Школьников Дмитрий Андреевич, преподаватель.

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии преподавателей и мастеров производственного обучения социально - экономического и естественно - научного профиля.

Протокол № 3 от « 15 » 01 2021г.

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**
- 5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В  
ДРУГИХ ПООП**

## ***1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

### **ОП.09 Физическая культура**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом общепрофессионального цикла образовательной программы среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

#### **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**Целью дисциплины** является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста, востребованного на современном рынке труда;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- овладение современными здоровьесберегающими технологиями, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять физкультурно-оздоровительные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, необходимых для профессиональной деятельности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений.
- применять средства физической культуры в целях восстановления организма после умственной и физической усталости, для профилактики профессиональных заболеваний и утомления;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений;
- демонстрировать здоровый образ жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- виды физкультурно-оздоровительных занятий, необходимые для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, необходимых для профессиональной деятельности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений;
- основные условия и характер труда будущей профессиональной деятельности, основы психофизиологии профессии, основные виды профессиональных заболеваний и средства физической культуры для их профилактики.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>48</b>
<b>Во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b>48</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	46
контрольные работы, зачеты	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
в том числе:  Виды самостоятельной работы: разработка комплекса упражнений спортивно-оздоровительного характера, подготовка докладов, рефератов, расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п.	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			
Тема 1. Теория	Физическая культура в организации профессиональной деятельности человека. Характеристика профессиональных заболеваний повара, кондитера. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: реферат «Комплекс производственной гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний»	6	
Тема2. Диагностика функционального состояния организма при регулярном занятии физическими упражнениями.	Содержание учебного материала:		
			-
	Практические занятия: Легкая атлетика -бег 100 м-в - челночные бег - прыжок в длину с места - кроссовая подготовка -бег 3000 м-в	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, упражнения спортивно-оздоровительного характера, изучение нормативных материалов	20	
	1. «Врачебный контроль, его содержание». 2.«Рациональное питание в профессиональной и спортивной деятельности». 3.Способы самоконтроля функционального состояния организма, физической подготовленности и работоспособности. (индекс Скибински) 4.Оценка своего физического развития и функционального состояния с применением функциональных проб и антропометрических индексов. (проба Генча)		

	5. Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития. 6. Определение физических возможностей организма (проба Е. Леви-Гориневской)		
Тема 3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	Содержание учебного материала:	-	
			-
	Лабораторные работы:	-	
	Практические занятия: Гимнастика - Акробатика. Кувырки вперед, назад - Стойка на лопатках - Мост из положения лежа на спине - Соединение элементов Спортивные игры Баскетбол - штрафные и дальние броски - действия в защите - действия в нападении - взаимодействие игроков Волейбол - тактика игры в защите - тактика игры в нападении - нападающий удар, блокирование удара - взаимодействие игроков Минии футбол - действия игроков в защите - действия игроков в нападении - учебная игра	28	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, упражнения спортивно-оздоровительного характера, изучение нормативных материалов	54	
	1. Разработка упражнений утренней гимнастики. 2. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц. 3. Признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. 4. Составить и продемонстрировать упражнения для улучшения координации движений. 5. Оценка работоспособности и адаптационных возможностей организма по		



	П.А.Филеши и Т.В. Пачевой 6 Оценка физического развития (индекс Эрисмана)		
Зачет, Дифференцированный зачет	Сдача нормативов	<b>2</b>	
	Всего:	48	

### **3. Условия реализации программы дисциплины**

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

Реализация программы дисциплины в наличие имеется:

Спортивный зал игровой

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Лыжная трасса

#### **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Канат для лазания, с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Маты гимнастические

Скакалка гимнастическая

Планка для прыжков в высоту

Стойки для прыжков в высоту

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Лыжи с креплением

Лыжные ботинки

Лыжные палочки

Аптечка медицинская

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

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Спортивные игры./ Высшее проф.образование/ изд. «Феникс», 2014г.;

Физическая культура. Конспект лекций А.Сальников (2013.);

Дополнительные источники:

В.И.Лях Физическая культура 10-11кл. М.Просвещение 2013г.

Интернет-ресурсы.

<http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

<http://sportrules.boom.ru/>

[www.pravmin74.ru](http://www.pravmin74.ru)

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)- Библиотека портала<http://festival.1september.ru/articles/557275/>

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>Знания:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>практические занятия;</p> <p>внеаудиторные самостоятельные работы;</p> <p>соревнования.</p> <p>Промежуточный контроль:</p> <p>практические занятия;</p> <p>тестирование;</p> <p>Итоговый контроль:</p> <p>дифференцированный зачет</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	- демонстрация интереса к будущей профессии в процессе освоения образовательной программы, участия в НОУ, олимпиадах профессионального мастерства, фестивалях, конференциях.	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях, внеурочной деятельности

Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;</li> <li>- демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач.</li> </ul>	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях, внеаудиторной самостоятельной работе
Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	- демонстрация способности анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях,
Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач	- нахождение и использование информации для эффективного выполнения профессиональных задач	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях, внеаудиторной самостоятельной работе
Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	- демонстрация навыков использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях, внеаудиторной самостоятельной работе
Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях,
Готовить к работе производственное помещение и поддерживать его	- демонстрация способности анализировать собственную деятельность с соблюдением безопасных условий труда,	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических

санитарное состояние	экологической безопасности, санитарных норм и правил	заданий на лабораторных и практических занятиях,
Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	- демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности в процессе участия в военно-спортивных соревнованиях, военных сборах	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях, военных сборах

**Контрольные задания для определения и оценки уровня развития физической подготовленности студентов.**

№ п/п	Основные физические качества	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17-19	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2.	Координа- ционные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17-19	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195– 210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17-20	240	205– 220	190	210	170– 190	160
4.	Выноси- вость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17-20	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17-20	15	9–12	5	20	12–14	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17-20	12	9–10	4	18	13–15	6

**Контрольные задания для определения уровня развития  
профессионально значимых психофизиологических качеств студентов.**

Профессионально значимое психофизиологическое качество	контрольные упражнения	Результат	Уровень развития
Быстрота движения	Бег с высоким подниманием бедра на месте (10 сек).	юн.- $\geq 42$ раз, дев.- $\geq 40$ ; юн.- 39-41, дев.-37-39; юн.- $\leq 39$ , дев.- $\leq 37$ .	высокий средний низкий
Быстрота реакции	Проба с ловлей линейки вытянутой горизонтально рукой.	юн.- $\leq 10$ см, дев.- $\leq 12$ см; юн.- 11-14, дев.-13-16; юн.- $\geq 14$ раз, дев.- $\geq 16$ .	высокий средний низкий
Выносливость	6-ти минутный бег.	юн.- $\geq 1500$ м, дев.- $\geq 1300$ м; юн.-1300-1450 м, дев.- 1050- 1250 м; юн.- $\leq 1200$ , дев.- $\leq 1000$ .	высокий средний низкий
Сила мышц рук	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); Отжимания в упоре лежа (девушки).	11 раз и более, 8-9 раз, 5 раз и менее.  15 раз и более, 11 – 14 раз, 10 раз и менее.	высокий средний низкий  высокий средний низкий
Сенсорномоторная координация движений рук	Вращение баскетбольного мяча вокруг себя с передачей его из одной руки в другую (10 кругов).	юн.- $\leq 12$ с, дев.- $\leq 15$ с; юн.-13-15, дев.-16-18 с; юн.- $\geq 16$ с, дев.- $\geq 19$ с.	высокий средний низкий

Подвижность пальцев рук	Тест Фельден- крайза (количество раз за 10 сек.).	15 раз и более; 12-14 раз; 11 раз и менее.	высокий средний низкий
Глазомер	Броски баскетбольно- го мяча по кольцу (количество попаданий в маленький квадрат из 10 попыток).	8 раз и более, 5-7 раз, 4 раза и менее.	высокий средний низкий
Устойчивость внимания	«Корректир- ная проба».	7 ошибок и менее, 8-13 ошибок, 14 ошибок и более.	высокий средний низкий



## **5 Возможности использования программы в других ПООП.**

Данная программа по дисциплине «Физическая культура» может быть использована в ПООП подготовки специалистов среднего звена .