

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Лицей сервиса и промышленных технологий»

Рассмотрено и принято
на заседании Педагогического совета
СПб ГБПОУ ЛСИТ

Протокол № 17 от 30.08.2023 г.



Утверждаю:
Директор СПб ГБПОУ ЛСИТ
Ю.В. Богданова
Приказ №237 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 09 Физическая культура

программы подготовки квалифицированных рабочих,
служащих по профессии

43.01.09 Повар, кондитер

Срок обучения 3 года 10 месяцев

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) **43.01.09 Повар, кондитер**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1569 от 09 декабря 2016 г., зарегистрированного Министерством юстиции России (рег. № 22.12.2016 N 44898), входящей в состав укрупненной группы **профессий 43.00.00 Сервис и туризм**

При разработке программы учитывалось:

– содержание примерной образовательной программы по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, зарегистрированной на сайте **Федеральный реестр примерных образовательных программ СПО** 31.03.2017, № 43.01.09-170331.

Организация разработчик – Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лицей сервиса и промышленных технологий»

Рассмотрено и одобрено на заседании методического совета

Протокол № 1 от «28» августа 2023г.

Эксперт от работодателя



Программа соответствует

28» августа 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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 общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01-06, ОК 08-10.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01-06, ОК 08-10	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 специальности; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем рабочей программы учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	38
теоретических занятий	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание рабочей программы учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	8	
	1. Практическое занятие 1 Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии. Физические упражнения, направленные на развитие гибкости.	1	ОК 08.
	2. Практическое занятие 2 Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	1	
	3. Практическое занятие 3 Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений на выносливость.	1	
	4. Практическое занятие 4 «Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины»	1	
	5. Практическое занятие 5 «Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений»	2	
	6. Практическое занятие 6 «Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции»	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	7	
	1. Практическое занятие 7 Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	1	ОК 08.

	2.	Практическое занятие 8 «Упражнения на развитие выносливости»	1	
	3.	Практическое занятие 9 «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	1	
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала		23	
	1.	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	1	ОК 08.
	2.	Практическое занятие 10 «Кросс по пересеченной местности».	1	
	3.	Практическое занятие 11 «Бег на 150 м в заданное время».	1	
	4.	Практическое занятие 12 «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	1	
	5.	Практическое занятие 13 «Метание гранаты в цель».	1	
	6.	Практическое занятие 14 «Метание гранаты на дальность».	1	
	7.	Практическое занятие 15 «Челночный бег 3x10».	1	
	8.	Практическое занятие 16 «Прыжки на различные отрезки длины».	1	
	9.	Практическое занятие 17 «Выполнение максимального количества элементарных движений».	1	
	10.	Практическое занятие 18 «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».	1	
	11.	Практическое занятие 19 «Упражнения на снарядах».	1	
	12.	Практическое занятие 20 «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	1	
	13.	Практическое занятие 21 «Ходьба по гимнастическому бревну».	1	
	14.	Практическое занятие 22 «Упражнения с гантелями».	1	
	15.	Практическое занятие 23 «Упражнения на гимнастической скамейке».	1	
	16.	Практическое занятие 24 «Акробатические упражнения».	1	
	17.	Практическое занятие 25 «Упражнения в балансировании».	1	
	18.	Практическое занятие 26 «Упражнения на гимнастической стенке».	1	
	19.	Практическое занятие 27 «Преодоление полосы препятствий».	1	
	20.	Практическое занятие 28 «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».	1	
	21.	Практическое занятие 29 «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	1	
	22.	Практическое занятие 30 «Выполнение упражнений на развитие частоты движений».	1	

	23.	Практическое занятие 31 «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	1	
Дифференцированный зачет			2	
Всего			40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Образовательная организация для реализации учебной дисциплины Физическая культура должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

Спортивный комплекс

Спортивный зал

Спортивное оборудование:

баскетбольные мячи

футбольные мячи

волейбольные мячи

щиты баскетбольные

ворота

корзины баскетбольные

сетки волейбольные

стойки волейбольные

антенны

шведская стенка

секундомеры

оборудование для силовых упражнений.

гантели

утяжелители

штанги с комплектом различных отягощений

бодибары

оборудование для занятий аэробикой.

степ-платформы

скакалки

фитболы

технические средства обучения:

Тренажерный зал

блины для штанги

блок вертикальный

дельта машина

жимовая ферма

тренажер "Виннер"

тренажер д/мышц спины

тренажер многофункциональный

тренажер силовой

3.2 Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 17.01.2022).
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2016. — 299 с. — ISBN 978-5-406-01846-0. — URL: <https://book.ru/book/918083> (дата обращения: 17.01.2022). — Текст : электронный.
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838> (дата обращения: 17.01.2022).
4. [Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : \[сайт\]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>](#)
5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245> (дата обращения: 17.01.2022).
6. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 08.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 17.01.2022).
8. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215> (дата обращения: 08.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. — Москва : Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с.
10. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в

специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — 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> (дата обращения: 08.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

11. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL:<https://book.ru/book/941736> (дата обращения: 17.01.2022). — Текст : электронный.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Вайнер, Э.Н., Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2018. — 345 с. — ISBN 978-5-406-06013-1. — URL:<https://book.ru/book/925957> (дата обращения: 17.01.2022). — Текст : электронный.

2. Сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <https://minsport.gov.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов, - тестирования
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий

	<p>укрупнённой группе специальностей/професий</p>	<p>(проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</p> <p>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия
--	---	--