

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИКОЛАЕВСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
43.01.09 Повар, кондитер**

р.п. Николаевка  
2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ОП.09 Физическая культура» предназначена для освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Рабочая программа разработана на основе рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО», протокол № 3 от 21 июля 2015 г.)

РАССМОТРЕНА и  
РЕКОМЕНДОВАНА  
на заседании МО  
Председатель МО

 /И.А. Кивгазова/

Протокол заседания МО

№ 1 от «05» 09 2023.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБПОУ НикТТ

 Я.У. Юнушев/

«05» 09 2023 г.

**ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК:** ОГБПОУ «Николаевский технологический техникум»

**РАЗРАБОТЧИК:** Лешин Василий Михайлович, преподаватель

## **Содержание**

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

# **1.Общая характеристика рабочей программы «ОП. 09. Физическая культура»**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего общего образования (утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 июня 2017 г. и предназначена для получения среднего общего образования студентами, обучающихся на базе основного общего образования по профессии 43.01.09. «Повар, кондитер», укрупнённой группы профессий-43.00.00 Сервис и туризм.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с техническим профилем профессионального образования

## **1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **1.3 Общая характеристика учебной дисциплины.**

Содержание программы представлено четыре раздела:

1. Легкая атлетика
2. Волейбол
3. Баскетбол
4. Гимнастика

«Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преамбуле с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

#### **1.4. Результаты освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

#### **Содержание учебной дисциплины направлено на формирование общих компетенций.**

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЛР1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР16	Осознающий значимость ведения ЗОЖ для достижения собственных и общественно-значимых целей
ЛР17	Способный формировать проектные идеи и обеспечивать их ресурсно-программной деятельностью

#### **1.5 Реализация образовательной программы по дисциплине «Физическая культура» с использованием дистанционных технологий обучения.**

**3.1** На основании статьи Федерального закона от 8 июня 2020 г. № 164 – ФЗ «О внесении изменений в статьи 71.1 и 108 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» при условии возникновения отдельных чрезвычайных ситуаций (закрытие отдельной группы или всего техникума на карантин) изучение образовательной программы по дисциплине «Физическая культура» возможна с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а именно 40% практических занятий для очного обучения.

Проводить занятия в дистанционном формате можно через специальные платформы для проведения онлайн-занятий. Например:

- **Zoom**([ссылка для скачивания](#),[ссылка для ознакомления с инструкцией к программе](#)).
- **Moodle**([ссылка для скачивания](#),[ссылка для ознакомления с инструкцией к программе](#)).

Некоторые задания даются для выполнения в электронном виде и затем отсылаются преподавателю в личном сообщении. Возможно оформление работы в виде текстового документа и размещение в разделе Файлы. Также один из вариантов выполнения задания – ответ на вопрос в мессенджерах «ВК»; **WhatsApp**; **Viber**.

Как и на уроке, возможно, что не все студенты дадут ответы, но в «Группе» студенты могут прочитать то, что написали другие, а значит, узнать.

Дистанционный урок предполагает работу с компьютером, что ведёт к зрительной нагрузке. Поэтому на каждом уроке необходима гимнастика для глаз, для которой предложены разные упражнения. Для укрепления мышц глаз (гимнастика для глаз), что не требует большого количества инвентаря (<https://yadi.sk/i/AhDRc8MIwEqQ5Q>).

Для профилактики плоскостопия, используя имеющиеся дома предметы – небольшие пластиковые бутылки, маленькие мячи и т.д. (<https://yadi.sk/i/Jf3D2nEdNxnjMw>).

Для формирования мышечного корсета (<https://yadi.sk/i/SSuj0CcOjAmLDQ>) . Суставная гимнастика (<https://yadi.sk/i/-Q-avk2LpgtDuQ>) .

Использование возможностей дистанционных технологий в работе преподавателя повышает эффективность процесса обучения, позволяет вывести процесс взаимодействия преподавателей и студентов на новый уровень, освоить новые формы урока.

- Рефераты;
- выполнение заданий олимпиад по предмету «Физическая культура» и обмен материалами в дистанционной форме.

Творческие работы студенты сдают в форме: Презентации MicrosoftPowerPoint , разгадывание ребусов и кроссвордов и составление их самостоятельно, буклеты MicrosoftOfficePublisher, сайты, текстовые файлы в блокноте и MicrosoftWord. При выполнении творческих работ студенты используют информацию, расположенную на сайтах сети Интернет.

Темы творческих работ студентов:

- 1 . История Олимпийских игр; 2. Олимпиада Сочи-2014.
3. Зачем человеку гибкость
4. Почему легко ходить, но трудно бегать?
5. Кому нужна зарядка?
6. Почему баскетбольный мяч не всегда попадает в корзину?
7. Сила нужна всем?
8. Чем измеряется выносливость?
9. Можно ли прыгнуть выше головы?
10. Что такое здоровый образ жизни?
11. Что лучше активный или пассивный отдых?
12. Каким образом физических упражнений влияют на опорно-двигательный аппарат? 13. Почему человеку необходимо правильно питаться?

Рефераты:

1. Здоровый образ жизни и закаливание организма.
2. Олимпийские игры. Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения.
3. Физическая культура в стране и обществе.
4. Спортивные игры. Основные виды спортивных игр.
5. Утомление при физической и умственной деятельности
6. Адаптация к физическим упражнениям.
7. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
8. ЛФК и ее особенности.
9. Оздоровительные виды гимнастики.
10. Развитие экстремальных видов спорта.
11. Травматизм при занятиях физическими упражнениями.

Дистанционные технологии – это не только получение материала студентам, необходима и обратная связь, отслеживание и оценивание результатов работы студентов.

#### **1.6. Место в учебной дисциплине в учебном плане:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом , входящим в общепрофессиональный цикл

#### **1.7 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки студента -72 часов,  
Обязательная аудиторная нагрузка 72, в том числе:

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>70(70+2)</b>
в том числе: аудиторная самостоятельная работа	2
<b>Практические занятия студентов</b>	<b>72</b>
<b>Лабораторно-практические занятия</b>	<b>-</b>
<b>Курсовое проектирование</b>	<b>-</b>
<b>Контрольные работы</b>	<b>-</b>
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i></b>	





	<b>5. Перекладина.</b> Висы, подтягивание, выход силой, поднос ног.	3	2
<b>3.Раздел Спортивные игры. Баскетбол. Тема 3. Техника, тактика и правила игры в баскетбол.</b>	<i>Уметь:</i> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей ; <i>Знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<b>17</b>	ЛР 1 ЛР 16 ЛР 17
	<b>1.Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски.</b>	4	2
	<b>2. Техника и тактика.</b> Прием техники защиты- перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	4	2
	<b>3. Правила игры.</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола.	3	2
	<b>4.Игра по правилам</b>	2	2
	<b>5. Ведение, передачи, броски мяча.</b> Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	2	2
	<b>6. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.</b>	2	2
<b>4.Раздел Спортивные игры. Волейбол. Тема 4. Передачи мяча, подачи. Нападающий удар.</b>	<i>Уметь:</i> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей ; <i>Знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<b>23</b>	ЛР 1 ЛР 16 ЛР 17
	<b>1.Техника безопасности на занятиях. Инструктаж по ТБ.</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока	2	2
	<b>2. . Верхняя передача мяча в парах.</b> Приём мяча снизу. Прямой нападающий удар.	2	2
	<b>3.Верхняя передача мяча</b> Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча снизу после подачи	2	2

	<b>4. Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар)</b> Передача мяча в парах вдоль сетки. Передача мяча в парах ч\з сетку в прыжке. Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар)	4	2
	<b>5. Передача мяча сверху, снизу</b>	4	2
	<b>6. Передача мяча сверху в парах.</b>	3	2
	<b>7. Контрольные нормативы. Двусторонняя игра на оценку.</b> Нападение через 2-ю, 3-ю зоны; групповое блокирование; верхняя прямая подача.		2
	<b>8. Нападающий удар с передачи партнёра</b> Комбинации из передвижений игроков. Передача мяча сверху через сетку в колоннах. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар с передачи партнера через сетку. <b>На оценку: нападающий удар с передачи партнера.</b>	2	2
	<b>ЗАЧЕТ</b>	2	
<b>Итого</b>		<b>72</b>	

### 2.3 Основные виды учебной деятельности обучающихся.

Раздел учебной дисциплины	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции) высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4x100 м, бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г.(юноши), толкание ядра.
<b>Раздел 2. Волейбол</b>	На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. На совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча. На совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку. На совершенствование техники защитных действий, варианты блокирования нападающих ударов, страховка. На совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные технические действия в нападении и защите. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам . Игра по правилам.
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из основных элементов техники передвижений. На совершенствование ловли и передачи мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и сопротивления защитника. На совершенствование техники ведения мяча. На овладение техникой бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. На совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом. На совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие координации.
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>	Освоение техники ОРУ, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем, выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного зала.

##### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

Стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, мячи, баскетбольные щиты, рамы, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, волейбольные, сетка волейбольная.

##### **Открытая площадка с элементами полосы препятствий:**

Турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, мячи футбольные, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, мячи для метания, гранаты для метания, флажки красные, секундомер.

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники: 1.Бороненко В.А.; Рапопорт Л.А.. «Здоровье и физическая культура студента»,- М.: «ФК. ФиЗ», 2019.-250с. 2.Белков А.П.. Физическая культура. Теоретический материал. Учебное пособие.,- М.:

«Академия», 2018.-194с. 3.Залетаев. И.П.Физическая культура. Учебник для профтехобразования. – М.:

«Академия», 2020. -318с.

4.Лаптев А.П.. Гигиена. Учебник для институтов и техникумов, - М.: «ФК. ФиЗ»,2019.-440с.

##### **Интернет ресурсы:**

**1.Официальный сайт** Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.

2.Федеральный портал «Российское образование»: Web:<http://www.edu.ru>.

3.Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»  
Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины** Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, контрольных нормативов, исследований.

#### **3.2 Планируемые результаты**

##### **Знания о физической культуре**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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

Результаты обучения (метапредметные, предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Метапредметные:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулируемые, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности</li> <li>3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ ; готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре.</li> <li>4. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку, умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тестирование физических качеств и физической подготовленности студентов</li> <li>2. Выполнения физических упражнений и двигательных действий во время разминки.</li> <li>3. Демонстрация выполнения практического задания (физического упражнения) Проверка усвоения практических навыков.</li> <li>4. Сдача норм ОФП и СФП, сдача норм ГТО</li> </ol>
<p><b>Предметные:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга.</li> <li>2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</li> <li>3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности.</li> <li>4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> <li>5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов ГТО</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утренняя зарядка, туристические походы, физкультурномассовые мероприятия.</li> <li>2. Упражнения на координацию движения</li> <li>3. Внеурочные физкультурные мероприятия</li> <li>4. Упражнения на скорость, выносливость, быстроту, силу при сдаче норм ГТО Сдача нормативов ОФП,СФП,ГТО</li> <li>5.</li> </ol>