

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
ГБПОУ РД «ИНДУСТРИАЛЬНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОД.01.09 Физическая культура**

Код и наименование профессии:

43.01.09 Повар, кондитер

Квалификация выпускника:

повар, кондитер

Форма обучения: очная

Курс 1

2024г.

ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией

Протокол № 1 от «30» 08. 2024г.

Председатель П(Ц)К

Мусаева М.М. Мусаева М.М.

Подпись ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

Шабанова М.М. Шабанова М.М.  
Подпись ФИО

30 08 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.01.09 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 43.01.09 Повар, кондитер (Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1569 (ред. от 17.12.2020)

"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер"  
(Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2016 N 44898)

Разработчики: Адуева М.А. преподаватель ГБПОУ РД Индустриально промышленного колледжа

Рецензенты: Исламова М.М. ГБПОУ РД Индустриально промышленного колледжа

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.01.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.01.09 «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 43.01.09 Повар, кондитер, входящей в состав укрупненной группы профессий 43.01.09

#### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный.

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

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК            | Умения   | Знания  |
|-----------------------|--|---|
| ОК 01-06,<br>ОК 08-10 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>  | 78                 |
| <b>Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)</b>  | 78                 |
| в том числе:  |                    |
| практические занятия  | 76                 |
| <b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)</b>                                   | -                  |
| <b>Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачета</b> | 2                  |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.01.09 Физическая культура

| Наименование разделов и тем    | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем часов |
|--------------------------------|--|-------------|
| <b>Тема 1. Легкая атлетика</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>14</b>   |
|                                | Практическое занятие "Инструктаж по ТБ. Физическая культура в укреплении здоровья. Старт, стартовый разгон, финиширование" | 2           |
|                                | Практическое занятие "Бег 100м"  | 2           |
|                                | Практическое занятие "Эстафетный бег 4'100 м"  | 2           |
|                                | Практическое занятие "Бег по прямой с различной скоростью"   | 2           |
|                                | Практическое занятие "Равномерный бег на дистанцию 3000 м (мин, с); 2000 м (мин, с)"                                       | 2           |
|                                | Практическое занятие "Прыжки в длину с места"  | 2           |
|                                | "Бег 3000 м (мин, с); 2000 м (мин, с)"   | 2           |
|                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |             |
| <b>Тема 2. Волейбол</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>16</b>   |
|                                | Практическое занятие "Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения (ходьбой, бегом, скачком)"                                    | 2           |
|                                | Практическое занятие "Верхняя и нижняя передача мяча в движении"   | 2           |
|                                | Практическое занятие "Передачи мяча в парах и над собой"   | 2           |
|                                | Практическое занятие "Подачи мяча (прямая, верхняя, боковая)"  | 2           |
|                                | Практическое занятие "Прием мяча одной и двумя руками"   | 2           |
|                                | Практическое занятие "Нападающий удар. Блокирование, страховка"  | 2           |
|                                | Практическое занятие "Игра по упрощенным правилам"   | 2           |

|   |   |           |
|---|---|-----------|
|   | "Подача мяча – произвольная форма"  | 2         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |
| <b>Тема 3. Баскетбол</b>                                | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>18</b> |
|   | Практическое занятие "Инструктаж по ТБ. Передвижения, прыжки, остановки и повороты "    | 2         |
|   | Практическое занятие "Ловля и передача мяча"  | 2         |
|   | Практическое занятие " Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)"            | 2         |
|   | Практическое занятие "Техника овладения мячом и противодействия"                        | 2         |
|   | Практическое занятие "Перехват, приемы против броска, накрывание."                      | 2         |
|   | Практическое занятие "Техника обманных движений"  | 2         |
|   | Практическое занятие "Техники игры в защите."   | 2         |
|   | Практическое занятие "Игра по упрощенным правилам"                                      | 2         |
|   | "Броски мяча в корзину - штрафной бросок "  | 2         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |
| <b>Тема 4</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>30</b> |
| <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> | Практическое занятие "Комплекс упражнений для утренней гимнастики"                      | 2         |
|   | Практическое занятие "Комплекс упражнений для глаз"                                     | 2         |
|   | Практическое занятие "Комплекс упражнений по формированию осанки"                       | 2         |
|   | Практическое занятие "Комплекс дыхательных упражнений"                                  | 2         |
|   | Практическое занятие " Комплекс упражнений для профилактики заболеваний суставов"       | 2         |
|   | Практическое занятие " Комплекс упражнений для профилактики варикозного расширения вен" | 2         |

|  |   |           |
|--|---|-----------|
|  | Практическое занятие "Развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы"                      | 2         |
|  | Практическое занятие "Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук"    | 2         |
|  | Практическое занятие "Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног"                     | 2         |
|  | Практическое занятие "Комплекс упражнений для развития быстроты"                            | 2         |
|  | Практическое занятие "Комплекс упражнений для развития гибкости"                            | 2         |
|  | Практическое занятие "Комплекс упражнений для развития координации"                         | 2         |
|  | Практическое занятие "Комплекс упражнений производственной гимнастики"                      | 2         |
|  | Практическое занятие "Комплекс физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья" | 1         |
|  | Практическое занятие "Составление индивидуального плана физического развития обучающегося"  | 1         |
|  | Дифференцированный зачёт  | 2         |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  |           |
|  | <b>Всего</b>  | <b>78</b> |



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрен спортивный комплекс.

Средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

#### 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><b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- письменных/ устных ответов,</li> <li>- тестирования</li> </ul>  |
| <p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>на входе – начало учебного года, семестра;</li> <li>на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.</li> </ul> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профес</p> | <p><b>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на практических занятиях;</li> <li>- при ведении календаря самонаблюдения;</li> <li>- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li> <li>- при тестировании в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные</li> </ul> |

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

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

| №<br>п/п | Виды испытаний<br>(тесты) | Нормативы |       |       |         |       |      |
|----------|---------------------------|-----------|-------|-------|---------|-------|------|
|          |                           | Юноши     |       |       | Девушки |       |      |
|          |                           | 3         | 4     | 5     | 3       | 4     | 5    |
| 2.       | Бег на 2 км (мин, с)      | 9.20      | 8.50  | 7.50  | 11.50   | 11.20 | 9.50 |
|          | на 3 км (мин, с)          | 15.10     | 14.40 | 13.10 | -       | -     | -    |

| №<br>п/п | Виды испытаний<br>(тесты)                              | Нормативы |   |   |         |   |   |
|----------|--|-----------|---|---|---------|---|---|
|          |  | Юноши     |   |   | Девушки |   |   |
|          |  | 3         | 4 | 5 | 3       | 4 | 5 |
| 1.       | Волейбол   |           |   |   |         |   |   |
|          | Подача мяча – произвольная форма                       | 6         | 7 | 8 | 5       | 6 | 7 |
| 2.       | Баскетбол  |           |   |   |         |   |   |
|          | "Броски мяча в корзину - штрафной бросок" (10 попыток) | 4         | 5 | 6 | 3       | 4 | 5 |

### Зачетные требования для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

| Заболевание   | Контрольное упражнение (тест)           | Оценка   |  |
|---|---|--|--|
|   |   | юноши  | девушки  |
| Сердечно-сосудистая система<br>(неактивная фаза ревматизма, | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. |



|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| функциональные изменения и др.)   | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей.                         | Засчитывается количество пойманных мячей.                         |
|   | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления                                       | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |
| Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой   | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.    | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.    |
|   | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей.                         | Засчитывается количество пойманных мячей.                         |
|   | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления                                       | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |
|   | Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)   | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой                           | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.    |
| Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)                                   | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей.                         | Засчитывается количество пойманных мячей.                         |
|   | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления                                       | Засчитывается количество выполненных упражнений                   | Засчитывается количество выполненных упражнений                   |

|   |   | до момента отказа   | до момента отказа   |
|---|---|---|---|
| Органы зрения   | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой   | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.    | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.    |
|   | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей.                         | Засчитывается количество пойманных мячей.                         |
|   | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления                                       | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |
| Нарушения нервной системы   | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой   | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.    | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.    |
|   | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей.                         | Засчитывается количество пойманных мячей.                         |
|   | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления                                       | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |
| Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой   | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.    | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.    |
|   | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с   | Засчитывается количество  | Засчитывается количество  |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.         | пойманных мячей.  | пойманных мячей.  |
|  | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402833

Владелец Гаджиалиева Раисат Хабибуллаевна

Действителен с 20.01.2025 по 20.01.2026