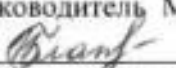
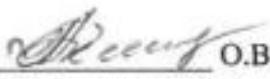


ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ
«ЧЕРНОГОРСКИЙ ГОРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО преподавателей
Руководитель МО
 И.В. Блажко
(протокол № 5 от 26 июня 2025 г.)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
 О.В. Лапса
«27» июня 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП. 11 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*«обще профессионального цикла»
основной образовательной программы*

по профессии:
43.01.13 «Повар, кондитер»

2-3 курс

Разработал Чекурин Денис Николаевич

Содержание

1. Характеристика учебной дисциплины.....	2
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	3
3. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	5
4. Условия реализации программы учебной дисциплины	7

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 11 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.11 Физическая культура предназначена для изучения в Филиале ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум», реализующем освоение основной образовательной программы СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся общих компетенций необходимых для качественного освоения основной образовательной программы СПО.

Программа общепрофессиональной учебной дисциплины ОП.11 Физическая культура уточняет содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов. Изучение учебной дисциплины ОП.11 Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ООП СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер. Общие компетенции, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины ОП.11 Физическая культура считаются сформированными при прохождении обучающимися промежуточной аттестации.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины ОП.11 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

ОК	Умения	Знания
ОК 08	- 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 профессии; - средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	74
практические занятия	74
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план учебной дисциплины

Наименование тем	Содержание учебного материала	Объем в часах	№ урока
2 курс			
Лёгкая атлетика	Техника безопасности по лёгкой атлетике. Техника бега	1	1/1
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, 100	1	1/2
	Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	1	1/3
	Техника бега на длинные дистанции.	1	1/4
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега.	1	1/5
	финиширования. Равномерный бег 2000м.	1	1/6
	Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.	1	1/7
Эстафетный бег	Эстафетный бег 4x100м.	1	1/8
	Эстафетный бег 4x400м.	1	1/9
	Эстафета прямая	1	1/10
	Эстафета круговая	1	1/11
	Эстафета встречная	1	1/12
	Эстафета с препятствиями	1	1/13
	Совершенствование техники финиширования эстафеты	1	1/14
	Зачёт Эстафетный бег	1	1/15
Волейбол	Техника стойки, перемещений и прыжков волейболиста.	1	1/16
	Учебная игра.	1	1/17
	Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху.	1	1/18
	Техника нижней, верхней и боковой подачи мяча.	1	1/19
	Техника нападающего удара.	1	1/20
	Техника блокирования.	1	1/21
	Тактические действия в нападении.	1	1/22

	Тактических действий в нападении в нападении	1	1/23
	Тактические действий в защите.	1	1/24
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	1	1/25
Футбол	Техника перемещений футболиста.	1	1/26
	Эффективное применение правил игры.	1	1/27
	Учебная игра.	1	1/28
	Техника двигательных действий на развитие гибкости	1	1/29
Атлетика	Техника метания гранаты вдаль с разбега	1	1/30
	Совершенствование метания гранаты вдаль	1	1/31
	Зачёт метания гранаты даль	1	1/32
	Зачёт метания гранаты в цель	1	1/33
	Метание мяча 150 г с полного разбега	1	1/34
	Метание мяча на заданное расстояние	1	1/35
Спортивная ходьба	Обучение техники спортивной ходьбы	1	1/36
	Тренировка спортивной ходьбы	1	1/37
	Совершенствование техники спортивной ходьбы	1	1/38
Вольные упражнения	Комплекс основных видов движений акробатической связки	1	1/39
	Акробатические упражнения и стойки	1	1/40
	3 КУРС		
Лёгкая атлетика	Техника безопасности по лёгкой атлетике	1	1/1
	Техника прыжка с разбега в длину	1	1/2
	Отработка техники прыжка с разбега в длину	1	1/3
	Прыжок в длину с разбега (зачёт)	1	1/4
	Стартовый разбег	1	1/5
	Низкий старт 100 м	1	1/6
	Техника бега на д/д	1	1/7
	Высокий старт, с/р	1	1/8
	Бег 2000 м равномерный	1	1/9
	Бег 3000 м Контрольный тест	1	1/10
	Техника метание гранаты	1	1/11
	Отработка техники метания гранаты	1	1/12
	Контрольный тест метания гранаты	1	1/13
	Техника бега с низкого старта 60 м	1	1/14
	Бег с низкого старта 60 м	1	1/15
	Бег с низкого старта 60 м зачёт	1	1/16
	Бег с высокого старта 500	1	1/17
	Бег с высокого старта 500 зачёт	1	1/18
	Бег 1000 м	1	1/19
	Бег 1000 м зачёт	1	1/20
	Спринт 100 м	1	1/21
	Спринт 100 м зачёт	1	1/22
	Бег 3000 м юноши и 2000 девушки	1	1/23
	Бег 3000 м юноши и 2000 девушки зачёт	1	1/24
	Эстафета круговая	1	1/25
	Эстафета линейная	1	1/26
	Эстафета 4 x100	1	1/27
	Эстафета 4 x100 зачёт	1	1/28
Эстафета			

Вольные упражнения	Комплекс основных видов движений (ласточка, стойка на голове, кувырок)	1	1/29
	Комплекс основных видов движений акробатической связки	1	1/30
	Акробатические упражнения и стойки, кувырки, связки	1	1/31
	Акробатические упражнения и стойки, связки	1	1/32
	Силовых упражнений отжимания, приседания, седы висы	1	1/33
	Зачёт	1	1/34

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения: - 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	-выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности; - сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; - поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практических заданий
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; -средства профилактики перенапряжения	-перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; -перечисление критериев здоровья человека; -характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; -перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; -представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; -представление о профессиональных заболеваниях; -представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма	Тестирование

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Печатные издания

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.

Электронные издания

Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование) /