



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное бюджетное образовательное учреждение Астраханской области**  
**высшего образования**

**«Астраханский государственный архитектурно-строительный университет»**

**ЕНОТАЕВСКИЙ ФИЛИАЛ**

**(Енотаевский филиал ГБОУ АО ВО «АГАСУ»)**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ОП.09. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии  
среднего профессионального образования

**43.01.09 Повар, кондитер**

**Квалификация: Повар <---> Кондитер**

**2025г.**

ОДОБРЕНА  
Методическим  
объединением  
профессионального цикла  
Протокол № 8  
от «16» апреля 2025 г.  
Председатель методического  
объединения  
Манжурова Т.Е. / Манжурова Т.Е./  
«16» апреля 2025г.

РЕКОМЕНДОВАНА  
Педагогическим советом  
Енотаевского филиала  
ГБОУ АО ВО АГАСУ  
Протокол № 5  
от «18» апреля 2025 года

УТВЕРЖДЕНО  
Директор Енотаевского  
филиала ГБОУ АО ВО  
«АГАСУ»:  
Кузнецова В.Г. /  
«18» апреля 2025г.

Составитель: преподаватель Лепехина Н.С. /Лепехина Н.С./

Рабочая программа разработана на основе требований:  
- ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»  
- ФГОС среднего профессионального образования, утвержденного 9 декабря 2016  
г. Приказом №1569 Министерства образования и науки Российской Федерации  
Учебного плана на 2025-2028 уч.год

Согласовано:  
Методист Енотаевского филиала ГБОУ АО ВО «АГАСУ» Кондратьева Ю.И. /Кондратьева Ю.И.  
Библиотекарь: Манжурова Т.Е. /Манжурова Т.Е./  
Заместитель директора по УПР Стрелкова Н.А. /Стрелкова Н.А.  
Специалист УМО СПО Подольская М.Б. /М.Б. Подольская

Рецензент:  
ГАПОУ «Черноярский губернский колледж» Термашева В.Ю. /Термашева В.Ю.  
подпись (должность, место работы)

Принято УМО СПО:  
Начальник УМО СПО Гельван А.П. /А.П. Гельван  
Подпись И.О.Фамилия

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	4
1.1. Область применения программы... ..	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины... ..	4
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА... ..	5
2.1. Объём дисциплины и виды учебных занятий... ..	5
2.2 Тематический план и содержание дисциплины... ..	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....	9
3.1. Образовательные технологии.....	9
3.2 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	9
3.3. Информационное обеспечение обучения .....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	10

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) 43.01.09. Повар, кондитер

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Учебная дисциплина ОП.09 Физическая культура наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины**

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
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

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины**

Общий объем учебной нагрузки обучающегося 88 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 88 часов,  
практических занятий 80 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>88</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные занятия	Учебным планом не предусмотрено
<b>практические занятия</b>	<b>80</b>
из них практические работы	80
<b>Самостоятельная работа</b>	Учебным планом не предусмотрено
<b>Консультации</b>	Учебным планом не предусмотрено
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Коды компетенций, формирующим которых способствует элемент программы
<b>Тема 1.1.</b> Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	<b>Содержание</b>			
	1.	Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии.	3	ОК 08.
	2.	<b>Практическая работа №1.</b> Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности.	5	
	3.	<b>Практическая работа №2.</b> Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	2	
	4.	<b>Практическая работа №3.</b> Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре.	4	
		<b>Практические занятия.</b> Устный опрос. Тестирование.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
<b>Тема 1.2.</b> Основы здорового образа жизни	<b>Содержание</b>			
	1.	<b>Практическая работа №4.</b> Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	4	ОК 08.
	2.	<b>Практическая работа №5.</b> Упражнения на развитие выносливости.	6	
	3.	<b>Контрольная работа №1.</b>	1	
	4.	<b>Практическая работа №6.</b> Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
<b>Тема 1.3.</b> Физкультурно-	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	<b>Практическая работа №7.</b> Применение общих и профессиональных компетенций	6	ОК 08.

оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков.		ОК 08
	2.	<b>Практическая работа №8.</b> Кросс по пересеченной местности.	4	
	3.	<b>Практическая работа №9.</b> Бег на 150 м в заданное время.	4	
	4.	<b>Практическая работа №10.</b> Прыжки в длину способом «согнув ноги».	2	
	5.	<b>Практическая работа №11.</b> Метание гранаты в цель.	2	
	6.	<b>Практическая работа №12.</b> Метание гранаты на дальность.	2	
	7.	<b>Контрольная работа № 2.</b>	1	
	8.	<b>Практическая работа №13.</b> Челночный бег 3х10.	4	
	9.	<b>Практическая работа №14.</b> Прыжки на различные отрезки длины.	4	
	10.	<b>Практическая работа №15.</b> Выполнение максимального количества элементарных движений.	4	
	11.	<b>Практическая работа №16.</b> Опорные прыжки через гимнастического козла и коня.	4	
	12.	<b>Практическая работа №17.</b> Упражнения на снарядах.	2	
	13.	<b>Практическая работа №18.</b> Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время.	1	
	14.	<b>Контрольная работа №3.</b>	1	
	15.	<b>Практическая работа №19.</b> Ходьба по гимнастическому бревну.	2	
	16.	<b>Практическая работа №20.</b> Упражнения с гантелями.	1	
	17.	<b>Практическая работа №21.</b> Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
	18.	<b>Практическая работа №22.</b> Акробатические упражнения.	1	
	19.	<b>Практическая работа №23.</b> Упражнения в балансировании.	1	
	20.	<b>Практическая работа №24.</b> Упражнения на гимнастической стенке.	2	
	21.	<b>Практическая работа №25.</b> Преодоление полосы препятствий».	2	
	22.	<b>Практическая работа №26.</b> Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».	2	
	23.	<b>Практическая работа №27.</b> Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции.	2	

	24.	<b>Практическая работа №29.</b> Выполнение упражнений на развитие частоты движений. Броски мяча в корзину с различных расстояний.	1	
	25.	<b>Контрольная работа №4.</b>	1	
	26.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Дифференцированный зачет.	2	
		<b>Практические занятия.</b> Выполнение контрольных нормативов. Устный опрос. Тестирование.		
<b>Всего:</b>			<b>88</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Образовательные технологии.**

В условиях реализации требований ФГОС используются наиболее актуальные технологии:

- Информационно – коммуникационная технология
- Здоровьесберегающие технологии
- Групповые технологии.

#### **3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Образовательная организация для реализации учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура располагает спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

#### **3.3. Информационное обеспечение реализации программы**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

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

##### **3.3.1 Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: Издательский центр «Академия», 2020.

##### **3.3.2. Электронные издания**

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2023. — 255 с. Режим доступа <http://oren-licey2.ru/assets/files/fizicheskaya-kultura-uchebnik-10-11-kl.v.i.-lyah-2012.pdf>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Умения:</b> 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 работ. Оценка выполнения контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.
<b>Знания:</b> 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. Устный опрос. Дифференцированный зачет.

ОК 08	Правильное использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Оценка результатов выполнения практических работ. Устный опрос. Дифференцированный зачет.
-------	--	---