




Министерство общего и профессионального образования  
Ростовской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
Ростовской области  
«Ростовский строительно-художественный техникум»

Согласовано  
Директор ИП Черкашина М.Е.  
«Обед-кафе Территория Еды»



УТВЕРЖДАЮ  
зам. директора по УПР

 / Шудрук О.В./  
« 29 » августа 2019 г.

**Рабочая программа**  
**учебной дисциплины**  
**ОП.09 Физическая культура**

Ростов-на-Дону

2019 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## ОП.09 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии: 43.01.09 Повар, кондитер.

Программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии: 43.01.09 Повар, кондитер реализуется на основании лицензии регистрационный номер № 2564 от 27июня 2012г.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

Дисциплина ОП.09 «Физическая культура» является разделом программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, общепрофессионального учебного цикла по профессии: 43.01.09 Повар, кондитер.

Рабочая программа дисциплины ОП.09 «Физическая культура» предназначена для организации проведения занятий по физической культуре в техникуме, для реализации программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии:

43.01.09 Повар, кондитер.

### 1.3. Цели и задачи – требования к результатам освоения раздела:

В результате освоения раздела обучающийся должен,

#### уметь:

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

#### знать:

- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### 1.4. Количество часов на освоение программы раздела:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 80 часов;

Занятия по разделу Физическая культура проводятся на протяжении всего учебного года, и осуществляется в следующих формах: учебные занятия, физические упражнения в режиме учебного дня и производственной деятельности, самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом, занятия в спортивных и физкультурно-оздоровительных центрах по интересам, массовые оздоровительно-физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые во внеурочное время.

Занятия по разделу Физической культуры проводятся отдельно для юношей и девушек.

Важнейшим условием повышения объема двигательной активности обучающихся, является выполнение самостоятельных (домашних) заданий.

Врачебный контроль за состоянием здоровья обучающихся организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными приказом Минздрава России от 20 августа 2001г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физической культуры».

Оценивание и аттестация обучающихся подготовительной медицинской группы с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья, проводится по нормативам основной медицинской группы с ограничениями в объеме и интенсивности физических нагрузок.

Итоговая оценка обучающемуся, имеющему специальную медицинскую группу, выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Аттестация обучающихся основной медицинской группы проводится по: теоретическому разделу представляет реферат по предложенным темам, практическому разделу принимаются зачетные тестовые испытания.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО РАЗДЕЛА

### 2.1. Объем учебного раздела и виды учебной работы 43.01.09 Повар, кондитер

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
в том числе:	
практические занятия	80
<b>Итоговая аттестация в форме зачета</b>	

**2.2. Тематический план и содержание раздела ОП.09**

**Физическая культура**

43.01.09 Повар, кондитер

Наименование разделов	Содержание практических занятий	Объем часов	Уровень освоения
ОП.09			
Легкая атлетика	Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприимчивости, мышления. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30м,60м, 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); челночный бег, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты, метание теннисного мяча.	<b>16</b>	<b>2</b>
Кроссовая подготовка	Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений, повышение защитных функций организма. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, основные элементы тактики в кроссе; бег по дистанции, специальные беговые упражнения, финиширование; кросс 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	<b>16</b>	<b>2</b>
Гимнастика	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, обручем, скакалкой (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Перекаты в группировке, кувырки вперед, назад. Упоры. Висы. Опорный прыжок. Лазание. Стойка на лопатках, мост из положения лёжа и основной стойки. Упражнения на гимнастической скамейке, у гимн. стенок.	<b>10</b>	<b>2</b>
Атлетическая гимнастика	Комплексы упражнений на тренажерах решают задачи: коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса, воспитывают абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	<b>4</b>	<b>2</b>
Спортивные игры: баскетбол волейбол	<u>Баскетбол.</u> Ловля и передача мяча. Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Приемы техники защиты – перехват; приемы, применяемые против броска – накрывание. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Двусторонняя игра по правилам. <u>Волейбол.</u> Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Нижняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу, сверху. Прямой нападающий удар через сетку. Тактика нападения. Одиночное, групповое блокирование Тактика защиты. Прямой нападающий удар. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. Двусторонняя игра по правилам.	<b>30</b>	<b>2</b>
	<b>зачёт</b>		<b>4</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ**

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

Реализация программы требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира.

#### **СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ:**

- Общеразвивающие и специальные упражнения из видов спорта и систем физического воспитания;
- Факторы личной и общественной гигиены.

#### **- Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор

#### **Формы занятий:**

1. Уроки физической культуры.
2. Занятия в секциях дополнительного образования.
3. Самостоятельные индивидуальные занятия физической культурой и спортом.
4. Спортивные соревнования.
5. Туристические походы.
6. Спортивно-массовые мероприятия в форме спортивных соревнований и праздников
7. Дни здоровья
8. Спортивно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

#### **Спортивные сооружения:**

1. Спортивный зал 12 X 24
2. Раздевалка женская, мужская
3. Душевые, туалеты
4. Снарядная
5. Малый спортивный зал
6. Гимнастический городок (нестандартное оборудование): рукоход, шесты, перекладины, брусья, гимнастическая стенка, яма для прыжков в длину, плоскостная волейбольная площадка, плоскостная баскетбольная площадка
7. Стрелковый тир

#### **Спортивный инвентарь:**

барьеры легкоатлетические,	бревно гимнастическое,	брусья гимнастические,
кольца гимнастические,	конь гимнастический,	козел гимнастический,
мостик гимнастический –	маты гимнастические,	перекладины
подкидной, обручи,	скакалки,	гимнастические,
стенки гимнастические,	палки гимнастические,	скамейки гимнастические,
сетки волейбольные,	канаты для лазания,	канат для перетягивания,
мячи волейбольные,	мячи баскетбольные,	мячи для метания,
щиты баскетбольные	столы для настольного	секундомер, рулетка,
с кольцами,	тенниса, дартс,	гири, гранаты,
ковёр борцовский,	диски здоровья,	гантели разборные,
тренажёры силовые,	тренажёр беговой,	тренажёры специальные.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, дополнительной литературы, интернет-ресурсов.**

#### *Для студентов*

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017

#### *Для преподавателей*

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.

Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 « О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. №2/16–з).

Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М. : 2013

#### *Интернет ресурсы*

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

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

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

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> Сайт: УчебнометодическиепособияОбщевойсковаяподготовка»Наставлениепофизическойподготовкев ВооруженныхСилахРоссийскойФедерации (НФП-2009)

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

**Контроль и оценка** результатов освоения раздела осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Знать:</b>	Оценка выполнения рефератов, тестирования физической подготовленности
<ul style="list-style-type: none"><li>• основы здорового образа жизни</li><li>• о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li></ul>	
<b>Уметь:</b>	Оценка выполнения практических заданий, самостоятельной работы
<ul style="list-style-type: none"><li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li></ul>	



## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - кросс : юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м., (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м., (сек.)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, (см.)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, (м.)	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся сформированность и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений и знаний.**

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ОК.2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных педагогом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-использование в работе полученных ранее знаний и умений;</li> <li>-рациональное распределение времени и физической нагрузки при выполнении работ;</li> <li>- соблюдение правил безопасного труда, техники безопасности</li> </ul>	Контроль выполнения самостоятельных работ.
ОК.3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обоснованное доказательство принятого решения в оценке деятельности;</li> <li>-ответственность за выполненную работу;</li> <li>- способность принимать решения в стандартных и нестандартных производственных ситуациях.</li> </ul>	Защита рефератов
ОК.6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-терпимость к другим мнениям и позициям;</li> <li>-оказание помощи участникам команды;</li> <li>-выполнение обязанностей в соответствии с распределением групповой деятельности;</li> <li>-адекватность оценки деятельности в команде</li> </ul>	Наблюдение и оценка выполнения заданий при работе в команде.
ОК.7 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением профессиональных знаний (для юношей)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-уровень физической подготовки;</li> <li>-стремление к здоровому образу жизни;</li> <li>-активная гражданская позиция будущего военнослужащего;</li> <li>Занятия в спортивных секциях</li> </ul>	Контроль внеурочной деятельности

**Оценка уровня физической подготовленности девушек  
основного и подготовительного учебного отделения.**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 30 м (сек)	5.0	5.6	6.0
2. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
3. Кросс 2000м (мин, с)	13.50	15.00	б/вр
4. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
5. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
6. Метание теннисного мяча ( м.)	28	24	18
7. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
8. Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	62	60	58
9. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
10. Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, ноги закреплены (раз)	35	28	22
11. Челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
12. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
13. Волейбол (верхняя подача из 10-ти)	6	4	3
14. Баскетбол (штрафные броски из 5-ти)	3	2	1
15. Бег с барьерами 200м. в спортзале круг 50м.× 4кр. 4 барьера h=55см. ( мин. с.)	0.55	1.00	1.10
16. Прыжки на скакалке : за 60 сек.- за 30 сек.-	130 70	120 65	110 60

**Оценка уровня физической подготовленности юношей  
основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 30 м (сек)	4.5	5.0	5.3
2.Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
3.Кросс 3000 м (мин, с)	14.00	15.00	б/вр
4.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
5.Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
6.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
7.Метание гранаты 700гр (м.)	32	26	21
8.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,0
9.Подтягивание на высокой перекладине ( раз)	13	11	8
10.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
11. Челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
12. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
13. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах (количество раз)	21	18	15
14.Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	64	62	60
15.Волейбол (верхняя подача из 10-ти)	7	6	4
16 Баскетбол (штрафные броски из 5-ти)	4	3	2
17.Бег с барьерами 300м. в спортзале круг 50м.× 4 барьера h=75см. ( мин. с.)	1.10	1.15	1.25
18 Прыжки на скакалке:			
за 60 сек.-	130	120	110
за 30 сек.-	70	65	60

<b>Тематический план учебной дисциплины ОП.09 «Физическая культура»</b>		
4 курс 7 семестр		43.01.09 Повар, кондитер
№ урока	Наименование темы	примечание
<b>Раздел «Легкая атлетика» - 10ч.</b>		
1-1	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	
1-2	Бег по дистанции(30м;100м.). Эстафетный бег.	
1-3	Бег по дистанции, финиширование.	
1-4	Челночный бег. Эстафетный бег.	
1-5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	
1-6	Метание гранаты, теннисного мяча.	
1-7	Входная диагностика (тестирование)	
1-8	Челночный бег. Прыжки в длину с разбега	
1-9	Прыжки в длину с разбега.	
1-10	Метание гранаты, теннисного мяча	
<b>Раздел «Кроссовая подготовка» - 8ч.</b>		
1-11	Бег с препятствиями. Спец. упражнения	
1-12	Преодоление горизонтальных препятствий.	
1-13	Бег с препятствиями.	
1-14	Кросс 1000м. (д.); 2000м. (ю.). Развитие выносливости	
1-15	Преодоление вертикальных препятствий.	
1-16	Кросс 2000м. (д.); 3000м. (ю.). Развитие выносливости	
1-17	Преодоление вертикальных препятствий.	
1-18	Кросс 2000м. (д.); 3000м. (ю.). Развитие выносливости	
<b>Раздел «Гимнастика» - 10ч.</b>		
1-19	Повороты в движении, на месте. Перестроение.	
1-20	Угол в упоре. Висы.	
1-21	Опорный прыжок. Лазание.	
1-22	Упражнения у гимнастической стенки.	
1-23	Опорный прыжок. Лазание.	
1-24	Элементы акробатики. Висы, упоры.	
1-25	Элементы акробатики. Кувырки.	
1-26	Элементы акробатики. Стойки.	
1-27	Висы на перекладине. Развитие силы.	
1-28	Упоры на брусьях. Развития силы.	
<b>Раздел «Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах» 4ч.</b>		
1-29	Комплекс силовых упражнений на тренажерах.	
1-30	Развитие силы основных мышечных групп (тренажёры, штанга)	
1-31	Упр. для мышц: верхнего плечевого пояса, живота на тренажёрах	
1-32	Упр. для мышц: спины, нижних конечностей на тренажерах.	
<b>Зачет-2ч.</b>		
1-33	Челночный бег 3×10, прыжки в длину с места (Ю, Д)	
1-34	Подтягивание (Ю), поднимание туловища (Д)	

<b>Тематический план учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура»</b>		
4 курс 8 семестр		43.01.09 Повар, кондитер
№ урока	Наименование темы	примечание
<b>Раздел «Спортивные игры»-30ч. (Б/Б-15 ч., В/Б-15 ч.)</b>		
1-35	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование передвижений и остановок игрока.	
1-36	Передача и ловля мяча различными способами на месте.	
1-37	Броски мяча с места, в движении одной рукой от плеча.	
1-38	Ведение мяча, броски в корзину с места, в движении	
1-39	Передача и ловля мяча различными способами в движении.	
1-40	Приемы овладения мячом (вырывание, выбивание)	
1-41	Техника защиты-перехват, приёмы применяемые против броска.	
1-42	Тактика нападения через заслон.	
1-43	Тактика нападения против зонной защиты.	
1-44	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	
1-45	Правила и техника безопасности игры. Учебная игра.	
1-46	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	
1-47	Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола	
1-48	Двусторонняя игра по правилам.	
1-49	Двусторонняя игра по правилам.	
1-50	<b>Волейбол.</b> Комбинация из передвижений и остановок игрока.	
1-51	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	
1-52	Нижняя передача мяча в парах с шагом.	
1-53	Приём мяча двумя руками снизу, сверху	
1-54	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.	
1-55	Верхняя прямая подача, прием подачи.	
1-56	Верхняя прямая подача, прием подачи.	
1-57	Прямой нападающий удар через сетку.	
1-58	Одиночное, групповое блокирование.	
1-59	Тактика нападения	
1-60	Тактика защиты	
1-61	Правила и техника безопасности игры. Учебная игра.	
1-62	Прямой нападающий удар. Верхняя передача мяча в прыжке.	
1-63	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	
1-64	Двусторонняя игра по правилам.	
<b>Раздел «Легкая атлетика»-6 ч.</b>		
1-65	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	
1-66	Бег по дистанции(30м;100м.). Эстафетный бег.	
1-67	Высокий старт. Равномерный бег по дистанции.	
1-68	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.	
1-69	Метание гранаты, теннисного мяча.	
1-70	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.	
<b>Раздел «Кроссовая подготовка» - 8ч.</b>		
1-71	Бег с препятствиями. Спец. упражнения	
1-72	Преодоление горизонтальных препятствий.	
1-73	Бег с препятствиями.	
1-74	Кросс 1000м. (д.); 2000м. (ю.). Развитие выносливости	
1-75	Преодоление вертикальных препятствий.	
1-76	Кросс 2000м. (д.); 3000м. (ю.). Развитие выносливости	
1-77	Преодоление вертикальных препятствий.	
1-78	Кросс 2000м. (д.); 3000м. (ю.). Развитие выносливости	
<b>Зачет-2ч.</b>		
1-79	Бег 30м (Д; Ю); кросс 500м. (Д), кросс 1000м. (Ю);	
1-80	Подтягивание или поднимание гири 16кг (Ю); поднимание туловища (Д)	

**Тематический план учебной дисциплины ОП.09 «Физическая культура»**  
 Повар, кондитер

<b>4 курс</b>			
Наименование разделов	Количество часов		
	всего	В том числе	
		Теоретических	Практических
1	2	3	4
<b>7 семестр</b>			
Легкая атлетика	10	-	10
Кроссовая подготовка	8	-	8
Гимнастика	10	-	10
Атлетическая гимнастика	4	-	4
Зачет	2	-	2
<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	-	<b>34</b>
<b>8 семестр</b>			
Спортивные игры	30	-	30
Легкая атлетика	6	-	6
Кроссовая подготовка	8	-	8
Зачет	2	-	2
<b>ИТОГО</b>	<b>46</b>	-	<b>46</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>80</b>	-	<b>80</b>