

Приложение П.1

*к ПООП по профессии
43.01.09. Повар кондитер*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООД.09. «Физическая культура»

2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.09. Повар кондитер.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 43.01.09. Повар кондитер. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.

1.1.1. Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 02.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	60
контрольная работа	
Самостоятельная работа (всего) Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др.	12
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа учащихся		Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Содержание учебного материала		4	2
	1	1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Введение Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	ОК 01. ОК 08
	2	Основы здорового образа жизни.	1	
	3	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	
	4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	
Тема 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		14	2
	5	Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.	1	ОК 01-ОК 04. ОК 08
	6	Техника бега на короткие дистанции	1	
	7	Бег на дистанции 30-60 м	1	
	8	Техника бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м.	1	
	9	Техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).	1	
	10	Техника эстафетного бега 4x100 м.	1	
	11	Бег 500 м - девушки, 1000м –юноши. Контроль	1	
	12	Метание мяча.	1	
	13	Метание мяча в цель	1	
14	Метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр. зачет	1		
2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала		14	2
	15	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм	1	ОК 01-ОК 04. ОК 08
	16	Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами	1	
	17	Повороты без мяча и с мячом	1	

	18	Техника ловли и передачи мяча различными способами	1	
	19	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	
	20	Способы ведение мяча	1	
	21	Броски мяча	1	
	22	Техники бросков мяча различными способами (с места)	1	
	23	Техники бросков мяча различными способами (в движении, прыжком)	1	
	24	Вырывание и выбивание мяча	1	
	25	Командные действия игроков в защите и нападении.	1	
	26	Техника защиты (перехват, накрывание).	1	
	27	Броски по кольцу после введения и двух шагов слева и справа, тактика игры.	1	
	28	Изучение жестов судьи в баскетболе .Учебная игра.Зачет.	1	
2.2 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		14	
	29	Техника безопасности на занятиях. Техника одновременных классических ходов.	1	
	30	Передвижение на лыжах ступающих шагом	1	
	31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	
	32	Передвижение на лыжах одношажным ходом	1	
	33	Передвижение на лыжах бесшажным ходом	1	
	34	Передвижение на лыжах полуюлочкой	1	
	35	Повороты переступанием на месте и в движении	1	
	36	Техника полу конькового хода.	1	
	37	Техника конькового хода.	1	
	38	Техника преодоления подъемов и спусков на лыжах различными способами.	1	
	39	Техника поворотов на лыжах различными способами	1	
	40	Торможение различными способами	1	
	41	Передвижение на лыжах на дистанции 1 км (девушки), 2 км (юноши) контроль	1	
42	Техника передвижения на лыжах на дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши)	1		
2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала		10	
	43	Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Строевые упражнения	1	
	44	Построение и перестроения	1	
	45	Техника поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	

	46	Техника поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1	
	47	Размыкания и смыкания	1	
	48	Передвижения	1	
	49	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
	50	Общеразвивающие упражнения с предметами. (мячи, гимнастические палки)	1	
	51	Общеразвивающие упражнения с предметами.(гантели, гимнастические палки).	1	
	52	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	1	
	53	Упражнения для коррекции зрения.	1	
	54	Упражнения на внимание.	1	
	55	Висы и упоры.	1	
	56	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Пресс за 1 мин	1	
«Волейбол»	Содержание учебного материала		10	2
	57	Техника безопасности. Правила игры и соревнований		ОК 01-ОК 04. ОК 08
	58	Техника и обучение техническим приемам игры	1	
	59	Техника подач различными способами	1	
	60	Техника приема мяча различными способами	1	
	61	Блокирование.	1	
	62	Нападающий удар.	1	
	63	Нападающий удар с переводом.	1	
	64	Индивидуальные действия в защите	1	
	65	Групповые действия в нападении и защите	1	
	66	Учебная игра(контроль).Зачет	1	
2.4. ВФСК ГТО	Содержание учебного материала		12	
	67	Сдача нормативов	1	ОК 01-ОК 04. ОК 08
	68	Сдача нормативов	1	
	69	Сдача нормативов	1	
	70	Сдача нормативов	1	
	71	Сдача нормативов	1	
	72	дифференцированный зачет	1	
ВСЕГО			72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; навесной турник - брусья Атлет, турник навесной, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, пистолет спортивный, секундомеры, скакалка, гимнастические скамейки, палки гимнастические, конь гимнастический, мат гимнастический, обручи, мячи набивные, Фитнесс бол набивной мяч 1 кг, 2 кг, 4 кг, 5 кг, мячи для метания, гантели (8 кг, 0.5 кг, 1 кг, 1.5 кг), тренажер Ровер Твистор для рук 20, 30 кг, эспандер, эспандер восьмерка, эспандер с ручками, утяжелитель 0,5 кг, 1 кг, кегли, динамометры, бита, ворота для мини-футбола, турник стационарный, шведская стенка, гири 16 кг, гиря 24 кг, канат для перетягивания, маты спортивные, скамья для пресса, тренажер для мышц SE9105, тренажер для пресса, скамья для пресса ET-101, весы, граната, лыжи, массажная поверхность фрутоковрик, мяч прыгун гимнастический с ручками, стол теннисный, сетка теннисная мяч теннисный, большой, мяч теннисный малый, доска шахматная, шашки.

Кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион:

Стойка для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Печатные издания

1. Для обучающихся

1. Бишаева А.А. Физическая культура (8-е изд., стер.) учебник – М.: Академия, 2015
 2. Решетников Н.В. Физическая культура (16-е изд., стер.) учебник – М.: Академия, 2016
- Электронная библиотечная система** - <https://www.book.ru/>
1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. «Физическая культура» КноРус 2018
 2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. «Физическая культура» КноРус 2016
 3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» КноРус 2017
 4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» КноРус 2017
 5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» КноРус 2016

Интернет ресурсы

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

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

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

4.www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

результаты обучения	критерии оценки	методы оценки
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	-устный опрос -практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), -домашние задания проблемного характера. -ведение дневника самонаблюдения. оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей (требования к определению уровня подготовленности и перечень обязательных тестов и контрольных испытаний определяется образовательной организацией самостоятельно)	тестирование (оценка уровня физической подготовленности) - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; тестовые задания и учебные нормативы на зачётах и дифференцированном зачёте.