

Приложение П.1.2

*к ООП по профессии
43.01.09. Повар кондитер*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09. «Физическая культура»

2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 3
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ 5
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 9**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 11
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.09 «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.09. Повар кондитер.

Учебная дисциплина ОП.09 «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)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
практические занятия	<i>60</i>
контрольные работы, зачет	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельные работы обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию
1	2	3	4
Легкая атлетика	практические занятия	12	2
	Техника безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Бег 100 м на результат. Кроссовая подготовка.	2	ОК 01- ОК 04 ОК 08.
	Метание гранаты – зачет. Бег 400 м	2	
	Техника бега на средние дистанции. Бег 1000 м	2	
	Техника бега на длинные дистанции 3000 м	2	
	Техника бега на длинные дистанции. Марш – бросок	2	
	Прыжки в длину	2	
Мини – футбол	практические занятия	12	
	Техника ведения, ударов. Прием мяча. Игры	2	ОК 01- ОК 04 ОК 08.
	Работа в парах. Индивидуально – тактические действия. Игры.	2	
	Командно – тактические действия. Обработка мяча ногой, грудью	2	
	Финты. Взаимодействие игроков.	2	
	Обводка противника. Совершенствование техники.	2	
	Совершенствование игровых действий. Игра	2	
Баскетбол	практические занятия	12	
	Техника безопасности. Техника движений и остановок с мячом и без мяча. Эстафета с ведением. Игры.	2	ОК 01- ОК 04 ОК 08.
	Совершенствование техники введения, бросков, передач. Игры.	2	
	Индивидуально – тактические действия. Игры.	2	
	Финты. «Пятнашки» с введением. Игры.	2	
	Командно – тактические действия. Бросок с двух шагов.	2	
	Совершенствование игровых действий. Игра – зачет.	2	
Волейбол	практические занятия	12	
	Верхняя и нижняя передача мяча. Поддача. Эстафета.	2	ОК 01- ОК 04 ОК 08.
	Работа в парах. Совершенствование технических приемов и передач.	2	
	Тактика игры. Игры.	2	

	Блокирование. Взаимодействие игроков.	2	
	Прямой нападающий удар. Совершенствование игровых действий.	2	
	Совершенствование игровых действий. Игра – зачет.	2	
Лыжная подготовка	практические занятия	12	2
	Техника безопасности. Подбор лыж. Подготовка лыж к занятию. Классические ходы. Прохождение дистанции.	2	ОК 01- ОК 04 ОК 08.
	Совершенствование классических ходов. Подъемы, спуски. Прохождение дистанции.	2	
	Коньковые ходы. Подъемы, спуски. Прохождение дистанции.	2	
	Совершенствование коньковых ходов. Прохождение дистанции.	2	
	Зачет по технике ходов. Прохождение дистанции.	2	
	Дистанция 3-5 км на время.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	20	ОК 01- ОК 04 ОК 08.
	Легка атлетика. Повторить специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторить технику бега на короткие, средние и длинные дистанции. Повторить прыжки в длину и в высоту. Метание гранаты. ОФП.	4	
	Баскетбол. Повторить правила игры. Остановку прыжком, шагом, технические действия без мяча, с мячом. Индивидуальные действия игроков в защите и нападении. Командные действия игроков в защите и нападении. ОФП. Упражнения на скоростную выносливость. Броски по кольцу после введения и двух шагов слева и справа, штрафной бросок, тактика игры. Комбинации.	4	
	Мини – футбол. Повторить правила игры. ОФП и специальная подготовка. Повторить способы ведения мяча, ударов, приемы и передачи мяча. Индивидуальные действия игроков в защите и нападении. Командные действия игроков в защите и нападении. Остановка мяча ногой и грудью, удар головой по мячу. Тактика игры. Комбинации.	4	
	Волейбол. Повторить правила игры. ОФП. Стойки волейболиста. Верхнюю и нижнюю передачу мяча. Способы подачи мяча. Блокирование. Нападающий удар. Индивидуально – тактические действия в защите и нападении. Командные действия в защите и нападении. Тактику игры. Комбинации.	4	
	Лыжная подготовка. Повторить: ОФП, строевую подготовку. Подготовку лыж к занятиям. Виды ходов		

	(классический, коньковый). Методы спусков и подъемов, преодоление препятствий. Развитие общей и скоростной выносливости.	3	
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	1	
	Всего:	80	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств).
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством).
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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, гири 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, брусек 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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</i>	<i>- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</i>	<i>-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.</i>
<i>-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.</i>	<i>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей (требования к определению уровня подготовленности и перечень обязательных тестов и контрольных испытаний определяется образовательной организацией самостоятельно)</i>	<i>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.</i>