

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Обоянский гуманитарно - технологический колледж»

Рассмотрена
на заседании
методического совета
Протокол № 5
от «29» мая 2023г.

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 8
от «27» июня 2023 г.



Утверждаю
Директор ОБПОУ «ОГТК»
Ю.С.Парахин
Приказ №146
от «11» июня 2021 г.
(в ред. приказа № 371
от «28» июня 2023 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия 43.01.09

Повар, кондитер

Рассмотрена
на заседании цикловой комиссии преподавателей
общественно-гуманитарных и естественно-математических дисциплин
протокол №10 от 20.05.2022г.
Председатель _____ Ю.Ю.Быканова

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер»

Организация-разработчик: ОБПОУ «ОГТК»

Разработчики: Федотова Валентина Сергеевна, преподаватель физической культуры ОБПОУ «Обоянский гуманитарно-технологический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. АННОТАЦИЯ	4.
2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5.
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6.
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10.
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11.

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Область применения программы

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена СПО (ОПОП СПО) **43.01.09 «Повар, кондитер»**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

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.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Личностные результаты реализации программы воспитания:

Код личностных результатов реализации программы воспитания	Личностные результаты реализации программы воспитания к профессии 43.01.09 Повар, кондитер
ЛР 09	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 33	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов				
	Всего	семестр 5	семестр 6	семестр 7	семестр 8
Объем образовательной программы (всего)	72	22	14	16	18
Суммарная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	72	22	14	16	18
в том числе					
теоретические занятия					
лабораторные работы (если предусмотрено)					
практические занятия (если предусмотрено)	70	22	14	16	18
контрольные работы (если предусмотрено)					
консультации (если предусмотрено)					
из них в форме практической подготовки	10	6		4	
Промежуточная аттестация (по ФГОС СПО ТОП 50)	2				2
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе индивидуальный проект (указываются все виды самостоятельной работы: реферат, расчетно – графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.) (если предусмотрено)					
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета					

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Примечания
1	2	3	4	5
Раздел 1. Научно- методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 2. Сущность и ценности физической культуры.			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	1. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. 2. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. 3. Особенности физической и функциональной подготовленности. 4. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами . 5. Подвижные игры.			
	Практическое занятие Выполнение построений, перепостроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.			
	Практическое занятие Выполнение подвижных игр различной интенсивности.			
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала 1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, 2. Бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3. Эстафетный бег.	10	2	

	<p>4. Техника спортивной ходьбы.</p> <p>5. Прыжки в длину.</p> <p>Практическое занятие Выполнение, закрепления и совершенствования техники двигательных действий.</p>			
<p>Тема 2.4.</p> <p>Гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>2. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки.</p> <p>3. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп.</p> <p>Практическое занятие Выполнение упражнений на тренажерах, с отягощениям.</p> <p>Выполнение двигательных действий и их комбинаций</p>	10	2	В форме практической подготовки
<p>Тема 2.3.</p> <p>Спортивные игры</p>	<p>. Содержание учебного материала</p> <p>1. Баскетбол (перемещение по площадке, передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу). Ловля мяча; двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.</p> <p>2. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча, прием мяча, передача мяча; нападающие удары, блокирование нападающего удара, страховка у сетки. Групповые и командные действия</p> <p>3. Бадминтон. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева.</p> <p>4. Настольный теннис. Стойки игрока, способы держания ракетки горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения, технические приемы, тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>	<p>10</p> <p>12</p> <p>6</p> <p>6</p>	2	

	<p>5.Подвижные игры.</p> <p>Практическое занятие Выполнение технико-тактических приемов спортивных игр.</p>	8		
Тема 2.5. Лыжная подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Лыжная подготовка. Бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход, попеременные лыжные ходы.</p> <p>2.Полуконьковый и коньковый ход.</p> <p>3. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.</p> <p>4. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 3 км. (девушки), до 5 км. (юноши)</p> <p>Практическое занятие Совершенствование основных элементов лыжной техники.</p>	8	2	
Дифференцированный зачет		2		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы. Оборудование спортивного зала:

- Козел гимнастический
- Перекладина высокая
- Канат подвесной для лазания
- Мат паролоновый
- Обруч гимнастический
- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Стенка гимнастическая
- Коврики для аэробики и шейпинга
- Волейбольная стойка универсальная
- Сетка волейбольная
- Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой
- Щит баскетбольный игровой с кольцом и сеткой
- Столы для настольного тенниса
- Комплект для игры в настольный теннис
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Планка для прыжков в высоту
- Стойка для прыжков в высоту
- Флажки разметочные
- Эстафетные палочки
- Секундомер
- Крепления лыжные
- Лыжи, ботинки лыжные
- Палки лыжные
- Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов
- Ядро (3 кг, 4 кг, 5кг, 7 кг)
- Гантели литые (2.3.4 кг)
-

Технические средства обучения: магнитофон, мультимедийный проектор.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 	<p>Накопительные оценки в форме: устного опроса о пользе физической культуры</p>
<ul style="list-style-type: none"> основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) 	<p>Накопительные оценки в форме: устного опроса о пользе физической культуры</p>
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 (специальности) 	<p>Практические занятия. Оценка выполнения комплексов с соблюдением техники</p>

Список литературы

Для студентов

- Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
- Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
- Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. Смоленск, 2012.
- Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (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).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «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».

- Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

- Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

- Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

- Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. Миронова Т. И.

- Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

- Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

- Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).