**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии Повар, кондитер

|  |  |
| --- | --- |
| **Организация-разработчик**: | Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Заларинский агропромышленный техникум». |

**Разработчик:**

Соловьева Александра Игоревна преподаватель ГАПОУ ИО «ЗАПТ»

**Рецензенты:**

Преподаватель физической культуры высшей категории\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Акопян Армен Назаретович/

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
|  |
| 1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБноЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБноЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| 1. **условия реализации программы УЧЕБноЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения УЧЕБноЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБноЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОП.09 Физическая культура является частью профессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.09 «*Повар, кондитер»*

**1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, и нести за них ответственность.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством и потребителями.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: л**ичностные (ЛР)**:

|  |  |
| --- | --- |
| **Коды результатов** | **Планируемые результаты освоения дисциплины включают** |
| ЛР 07 | приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; |
| ЛР 08 | формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; |
| ЛР 09 | готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; |
| ЛР 10 | способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры. |
| ЛР 11 | принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью |
| ЛР 12 | готовность к служению Отечеству, его защите; |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Всего** | ***164*** |
| **Нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | ***141*** |
| в том числе: |  |
| Теоретические занятия | *-* |
| Практические занятия | *139* |
| Консультации | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *21* |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **№ занятия** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)** | **Методическая характеристика урока** | **Объем часов** | **Коды общих компетенцийи личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** |
| **Раздел 1.** |  | **Научно-методические основы формирования физической культуры личности** |  | **14** | ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11 |
| **Тема 1.1.**  Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни |  | **Содержание учебного материала** |  |  | ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11  ОК 02-ОК 06 |
|  | **Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.**  Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. |  |  |
|  | **В том числе практических занятий** |  | **14** |
| 1-5 | **Профессионально ориентированная направленность**:  Проведение квалифицированными рабочими самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. | Комбинированный урок | 5 |
| 6-8 | **Профессионально ориентированная направленность:**  Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся | Комбинированный урок | 3 |
| I | **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики |  | 2 |
| 9-10 | Оценка собственного физического развития, функционального состояния, подготовленности по средствам тестов и проб | Комбинированный урок | 2 |
| II | **Самостоятельная работа обучающихся**  Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений |  | 2 |
| **Раздел 2.** |  | **Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** |  | **98** |  |
| **Тема 2.1.**  ОФП |  | **Содержание учебного материала** |  | **14** | ЛР 08, ЛР 11,ЛР 12  ОК 02-ОК 06 |
|  | Построения, перестроения на месте, в движении, комплексы общефизической подготовки. Подвижные игры. |  |  |
|  | **В том числе практических занятий** |  | **14** |
| 9-10 | Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений | Урок закрепления знаний и способов действия | 2 |
| 11-12 | Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами | Урок закрепления знаний и способов действия | 2 |
| 13-15 | Подвижные игры различной интенсивности | Урок закрепления знаний и способов действия | 3 |
| 16-20 | **Профессионально ориентированная направленность**:  Выполнение комплексов на укрепление мышц туловища, пояса верхних, нижних конечностей | Урок закрепления знаний и способов действия | 5 |
| III | **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение различных комплексов физических упр. в процессе самостоятельных занятий |  | 2 |
| **Тема 2.2**  Русская лапта |  | **Содержание учебного материала** |  | **23** |
|  | Подачи мяча, удар по летящему мячу, бег по полю с различным направлением, ловля и передача мяча, «увороты» от мяча. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. |  |  |
|  | **В том числе практических занятий** |  | **23** |
| 21-22 | Правила игры, техника безопасности.  Освоение техники бега по полю с различным направлением. | Урок «открытия нового знания» | 2 |
| 23-26 | Освоение техники подачи мяча, ударов по летящему мячу. | Комбинированный урок | 4 |
| 27-30 | Освоение тактики игры, стилей игры | Комбинированный урок | 4 |
| 31-34 | Освоение тактических действий в игре, игра по правилам | Комбинированный урок | 4 |
| V | **Самостоятельная работа обучающихся**  Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий, техника безопасности. |  | 4 |
| 35-39 | Освоение тактических действий в игре, игра по правилам | Урок систематизации и обобщения знаний | 5 |
| **Тема 2.3**  Лыжная подготовка (катание на коньках) |  | **Содержание учебного материала** |  | **26** |
|  | Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника полуконькового и конькового хода. Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий.  Техника посадки и падения на коньках. Разгон. Торможение. Пробегание дистанции до 500м. |  |  |
|  | **В том числе практических занятий** |  | **26** |
| 40-42 | Совершенствование техники бесшажного, одношажнного, двухшажного классического хода и попеременного лыжнного хода. | Урок систематизации и обобщения знаний | 3 |
| 43-45 | Совершенствование техники поворотов, торможения, прохождения спусков, подъемов и неровностей. | Урок систематизации и обобщения знаний | 3 |
| 46-48 | Совершенствование техники полуконькового и конькового ходов | Урок систематизации и обобщения знаний | 2 |
| 49-52 | Освоение техники посадки и падения в катании на коньках, передвижения по прямой и повороте. | Урок «открытия нового знания» | 4 |
| VI | **Самостоятельная работа обучающихся**  Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий |  | 2 |
| 53-54 | Освоение техники разгона и торможения на коньках | Урок «открытия нового знания» | 2 |
| 55 | Пробегание дистанции до 500 метров | Урок закрепления знаний и способов действия | 1 |
| VII | **Самостоятельная работа обучающихся**  Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий |  | 2 |
| 56-57 | Подвижные игры на коньках | Урок закрепления знаний и способов действия | 2 |
| 58-59 | Прохождение дистанций до 5 км | Урок систематизации и обобщения знаний | 2 |
| VIII | **Самостоятельная работа обучающихся**  Катание на коньках, лыжах |  | 2 |
| 60 | Эстафета на лыжах | Урок развивающего контроля | 1 |
| **Тема 2.4.**  Скандинавская ходьба |  | **Содержание учебного материала** |  | **13** |
|  | Техника скандинавской ходьбы. Выбор палок, экипировки. |  |  |
|  | **В том числе практических занятий** |  | **13** |
| 61-63 | Выбор палок.  Освоение техники попеременного, одновременного шага. | Урок «открытия нового знания» | 3 |
| 64-65 | Освоение техники подъёма, спуска | Урок закрепления знаний и способов действия | 2 |
| 66-67 | **Профессионально ориентированная направленность:**  Прохождение дистанции 3 км | Урок систематизации и обобщения знаний | 2 |
| IX | **Самостоятельная работа обучающихся**  Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий |  | 2 |
| 68-69 | **Профессионально ориентированная направленность:**  Прохождение дистанции 3 км | Урок систематизации и обобщения знаний | 2 |
| 70-71 | **Профессионально ориентированная направленность:**  Прохождение дистанции 3 км | Урок систематизации и обобщения знаний | 2 |
| **Тема 2.5.**  Спортивные игры  (баскетбол, стритбол) |  | **Содержание учебного материала** |  | **22** |
|  | Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Технико-тактическая подготовка. Игра по правилам. Стритбол, Правила. |  |  |
|  | **В том числе практических занятий** |  | **22** |
| 72-74 | Совершенствование техники перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча**:** двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку | Урок систематизации и обобщения знаний | 3 |
| 75-77 | Совершенствование техники ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. | Урок систематизации и обобщения знаний | 3 |
| X | **Самостоятельная работа обучающихся**  Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий |  | 1 |
| 78-79 | Игра по правилам | Урок систематизации и обобщения знаний |  |
| 80-81 | Тактика игры в защите в баскетболе | Комбинированный урок | 2 |
| 82-83 | Игра по правилам | Урок систематизации и обобщения знаний | 2 |
| 84-85 | Стритбол. Правила. Учебная игра. | Урок закрепления знаний и способов действия | 2 |
| 86-89 | Совершенствование ранее изученных технико-тактический действий | Урок систематизации и обобщения знаний | 4 |
| 90-94 | **Профессионально ориентированная направленность:**  Игра по правилам | Урок систематизации и обобщения знаний | 5 |
| XI | **Самостоятельная работа обучающихся**  Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий |  |  |
| **Раздел 3.**  **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** |  | **Содержание учебного материала** |  | **49** | ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12  ОК 02-ОК 06 |
|  | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.  Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |  |  |
|  | **В том числе практических занятий** |  | **49** |
| 95-105 | **Профессионально ориентированная направленность:**  Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. | Комбинированный урок | 11 |
| 106-116 | **Профессионально ориентированная направленность**:  Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями | Урок закрепления знаний и способов действия | 11 |
| 117-127 | **Профессионально ориентированная направленность:**  Формирование профессионально значимых физических качеств | Урок систематизации и обобщения знаний | 11 |
| XII | **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время. |  | 2 |
| 128-138 | **Профессионально ориентированная направленность:**  Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | Комбинированный урок | 11 |
| 139-141 | **Контрольная работа**  Подборка и выполнение комплекса производственной гимнастики | Урок развивающего контроля | 3 |
| **Консультации** | | | | ***-*** |  |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | | | | ***2*** |
| **Всего:** | | | | **164** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Имеется в наличии универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, открытый стадион с элементами полосы препятствий, лыжехранилище, хоккейный корт, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;

- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;

- гимнастические скамейки;

- маты гимнастические;

- канат для перетягивания;

- ковер борцовский;

- скакалки;

- мячи для метания;

- секундомеры;

- весы напольные и др.;

- кольца баскетбольные;

- щиты баскетбольные;

- сетки баскетбольные;

- мячи баскетбольные;

- стойки волейбольные;

- сетка волейбольная;

- волейбольные мячи и др.

Оборудование и инвентарь для лыжного спорта:

- лыжехранилище;

- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и т.п.);

- учебно-тренировочные лыжни.

Открытый стадион широкого профиля:

- открытые спортивные площадки для занятий: стритболом, волейболом;

- брусок отталкивания для прыжков в длину;

- турник уличный;

- брусья уличные;

- рукоход уличный;

- полоса препятствий;

- стартовые флажки;

- флажки красные и белые;

- палочки эстафетные;

- гранаты учебные Ф-1;

- диск 1 кг;

- ядра 3, 5 кг.;

- рулетка металлическая;

- секундомеры.

Плавательный бассейн:

- теплые раздевалки, душевые кабины;

- доски для плавания.

Хоккейный корт:

- теплые раздевалки;

- коньки хоккейные, фигурные.

Технические средства обучения**:**

* музыкальный центр, колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
* электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные печатные издания**

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. - М.: 2014

Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура,10-11 классы, Москва, Просвещение,2007;

**3.2.2. Электронные издания**

- Информационно-методическое пособие «ФизкультУРА» 10-11 кл 1-я часть CD.

-Информационно-методическое пособие «ФизкультУРА» 10-11 кл 2-я часть CD.

- <http://sport-lessons.com>. Уроки футбола: часть 1,2. Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4

- http://www.uchportal.ru, <http://pedsovet.su>. Обсуждение вопросов, связанных с деятельностью учителя физкультуры

- <http://pculture.ru>. Календарно-тематическое планирование, открытые уроки, видео уроки, описание упражнений, видео упражнений для секции по волейболу, футболу, баскетболу, и многое другое.

- <http://festival.1september.ru>. Фестиваль пед.идей «Открытый урок».

- http://www.fizkult-ura.ru. Виртуальный клуб любителей здорового образа жизни, активного отдыха и специалистов в области физической культуры.

- <http://cnit.ssau.ru>. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.

- http://metodsovet.su. Разработки уроков, внеклассных мероприятий, презентации, программы по физической культуре.

- http://www.uchportal.ru 10. Лучшие программы автоматизации физкультурного мониторинга «Физкультурный паспорт».

- <http://www.openclass.ru>. Открытый класс, физическая культура.

- [www.edu.ru](http://www.edu.ru). Нормативные документы Министерства образования и науки, стандарты, информацию о проведении экспериментов.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| Знать:  - О роли физической культуры в профессиональном развитии человека. | Владеет знаниями в области физической культуры в контексте профессионального саморазвития и самосовершенствования. | Устный опрос  Оценивание результатов выполнения практических работ  Наблюдение за выполнением практических работ |
| **Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| Уметь:  - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  - Выполнять задания, связанных с самостоятельной разработкой и подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов по изучаемым темам. | Применяет умения, навыки в вопросах укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  Разрабатывает, подготавливает, проводит фрагменты занятия по изучаемым и заданным темам занятия. | Оценивание результатов выполнения практических работ  Наблюдение за выполнением практических работ  Оценивание контрольных испытаний (тестов)  Итоговое тестирование |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПО ППФП**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольное**  **упражнение** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Комплексно-силовое упражнение (кол-во раз) за 1 мин. | 56 | 52 | 48 | 36 | 32 | 28 |
| 2 | Челночный бег 10\*10, сек | 25 | 26 | 27 | 30 | 32 | 34 |