РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Естественно-научный профиль

Залари, 2023

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

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

**Разработчик:**

Соловьева Александра Игоревна, Соловьев Руслан Владимирович, преподаватели 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 специальности 43.01.09 «Повар, кондитер*»*

**1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

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** | **143** |
| в том числе: |  |
| Теоретические занятия | - |
| Практические занятия | 141 |
| 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.** |  | **Физическая культура, как часть культуры общества и человека** |  |  |  |
| **Тема 1.1.**  Здоровье и здоровый образ жизни. | 1-2 | **Содержание учебного материала:** |  |  | ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11  ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК6 |
| **Теоретические занятия:**  1.Понятие здоровье (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющее здоровье. Психосоматические заболевания. | Урок «открытия» нового знания | 2 |
| 2. Понятие «ЗОЖ» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательных режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. |
| 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. |
| **Тема 1.2.**  Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | 3-10 | **Содержание учебного материала:** |  |  | ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11  ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК6 |
| **Практические занятия:**  1.Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, йога, стретчинг, воркаут, аэробика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба, оздоровительный бег) | Урок общей методологической  направленности | 6 |
| 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. | Урок «открытия» нового знания | 2 | ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11  ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК6 |
| **Тема 1.3.** Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой  и самоконтроль | 11-12 | **Содержание учебного материала:** |  |  | ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11  ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК6 |
| **Практические занятия:** |  |  |
| 1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой | Урок общей методологической  направленности | 2 |
| 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| 3.Физические качества, средства и совершенствования. |
| **Самостоятельная работа:**  Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. |  | 17 |
| **Раздел 2.** |  | **Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** |  |  |  |
| **Тема № 2.1.**  Лыжная подготовка | 13-34 | **Содержание учебного материала:** |  |  | ЛР 08, ЛР 11,ЛР 12  ОК 03,ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07 |
| **Практические занятия:**  1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подготовка лыжного инвентаря. Освоение и совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | Урок общей методологической  направленности | 4 |
| 2. Освоение и совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Освоение техники преодоления спусков на лыжах различными способами, торможения на лыжах различными способами | Урок общей методологической  направленности | 4 |
| 3. Прохождение дистанции 2 км классическим ходом | Урок рефлексии | 2 |
| 4. Освоение и совершенствование техники полуконькового и конькового хода | Урок общей методологической  направленности | 4 |
| 5.Прохождение дистанции 2 кмполуконькового и конькового хода | Урок рефлексии | 2 |
| 6.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках. | Урок рефлексии | 4 |
| 7.Прохождение дистанции 3 км. свободным ходом без учета времени. | Урок развивающего контроля | 2 |
| **Самостоятельная работа:**  Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях |  | 4 |
| **Тема 2.2.**  Катание на коньках | 35-52 | **Содержание учебного материала** |  |  |  |
| **Практические занятия:**  1. Освоение и совершенствование техники посадки и падения в катании на коньках, передвижения по прямой и повороте, техники разгона и торможения. | Урок общей методологической  направленности | 10 | ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11  ОК 01,ОК 04, ОК 06 |
| 2. Пробегание дистанции до 500 метров | Урок рефлексии | 2 |
| 3. .Подвижные игры на коньках | Урок общей методологической  направленности | 6 |
| **Тема 2.3.**  Скандинавская ходьба | 53- 62 | **Содержание учебного материала:** |  |  |  |
| **Практические занятия:**  1.Подбор одежды и инвентаря. Освоение и совершенствование техники скандинавской ходьбы. | Урок общей методологической  направленности | 2 | ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11  ОК 03,ОК 04, ОК 05 |
| 2. Прохождение дистанции 2 км. | Урок рефлексии | 8 |
| **Тема 2.4.**  Плавание | 63-80 | **Содержание учебного материала:** |  |  | ЛР 08, ЛР 11,ЛР 12  ОК 03,ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07 |
| **Практические занятия:**  1. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, спине, брасс) | Урок общей методологической  направленности | 6 |
| 2. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов. | Урок общей методологической  направленности | 4 |
| 3.Освоение техники прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего. | Урок «открытия» нового знания | 2 |
| 4.Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания. | Урок общей методологической  направленности | 6 |
| **Тема 2.5.**  Русская лапта | 81-98 | **Содержание учебного материала:** |  |  | ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11  ОК 03,ОК 04, ОК 05 |
| **Практические занятия:**  1.Освоение и совершенствование техники подачи мяча, ударов по летящему мячу, бега по полю с различным направлением | Урок общей методологической  направленности | 6 |
| 2.Освоение тактики игры, стилей игры | Урок «открытия» нового знания | 4 |
| 3.Освоение тактических действий в игре, игра по правилам | Урок рефлексии | 8 |
| **Раздел 3. ППФП** | 99-141 | **Профессионально-ориентированное содержание:** |  | 4 | ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12  ОК 01-ОК 07 |
| Практические занятия:  1.Формирование профессионально значимых физических качеств | Урок общей методологической направленности | 32 |
| 2.Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | Урок развивающего контроля | 10 |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | | | | **2** |
| **Всего:** | | | | **171** |  |

**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 и умений, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| Зо 01.01 Основные приемы и способы самоорганизации деятельности, принципы оценки эффективности и качества деятельности | Выбор и применение средств организации собственной деятельности, способов решения профессиональных задач | Оценка  сформированности  компетенций в ходе  практической работы.  Анализ и  обсуждение результатов  деятельности с целью  выявления сильных/слабых  знаний студента. |
| Уо 01.01 Самостоятельно и эффективно организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество |
| Зо 02.01 Использовать современные приемы и способы поиска и использования информации | Поиск, анализ, использование ,интерпретация информации, используя различные источники, включая электронные, для эффективного выполнения профессиональных задач | Оценка  сформированности  компетенций в ходе  практической работы.  Анализ и  обсуждение результатов  деятельности с целью  выявления сильных/слабых  знаний студента. |
| Уо 02.01 Осуществлять самостоятельный поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач и использовать её для профессионального и личностного развития |
| Зо 03.01 Методы оценки ситуации на ее стандартность/ нестандартность, последствия совершения того или иного действия | Поиск путей решения в стандартных/ нестандартных ситуациях, организация взаимодействие участников ситуации, взятие ответственности за принятое решение | Наблюдение за организацией деятельности в нестандартной ситуации |
| Уо 03.01 Принимать адекватные решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести ответственность |
| Зо 04.01. Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности | Знание этических норм общения, поведения в коллективе | Наблюдение за организацией деятельности студента |
| Уо 04.01 Организовывать работу коллектива и команды |
| Зо 04.02 Знание основных правил, коммуникации и взаимодействия людей в коллективе | Взаимодействие с обучающимися, преподавателями, сотрудниками образовательной организации в ходе обучения, а также с руководством и сотрудниками организации во время прохождения практики | Наблюдение за организацией деятельности студента |
| Уо 04.02 Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности |
| Зо 05.01 Использование технологий эффективного влияния на индивидуальное и групповое поведение в коллективе | Организация работы по выполнению профессиональных задач, осуществление контроля в соответствии с поставленной задачей | Наблюдение за процессами оценки и самооценки, видение путей самосовершенствования |
| Уо.05.01 Принимать ответственность за работу в коллективе, брать на себя ответственность за результат выполнения общих профессиональных задач |
| Зо 06.04 О профессионально-прикладной физической подготовке, ее формах, условиях и характере труда, прикладных физических, психофизиологических, психических и специальных качествах, прикладных умениях и навыках, прикладных видах спорта, производственной физической культуре, профессиональных заболеваниях и их профилактике | Применение прикладных знаний, умений, навыков в вопросах укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний в достижении жизненных и профессиональных целей. | Оценка  сформированности  компетенций в ходе  практической работы.  Анализ и  обсуждение результатов  деятельности с целью  выявления сильных/слабых  знаний студента. |
| Уо 06.01 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Разработка, подготовка, проведение фрагмента или занятия по изучаемым темам. | Оценка результатов выполнения практической деятельности |
| Зо 07.01 Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей | Формирование гражданского патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству | Готовность к служению на  благо Отечества и своего  народа, его защите. |
| Уо .07.01 Формировать гражданско-патриотическое сознание, чувства верности к своему Отечеству, готовности выполнению гражданского долга по защите интересов Родины |