Автономная некоммерческая организация

профессионального образования

«Челябинский колледж Комитент»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОУДБ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Профессия: 43.01.09 Повар, кондитер**

**Квалификация:** Повар; Кондитер

2021

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  |   |
| 1. ПАСПОРТ рабочеЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |  3 |
| 2. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |  6 |
| 3. условия реализации учебной дисциплины |  12 |
| 4. Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины |   13 |

**1. паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.05 «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в пределах освоения основной образовательной программы СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер на базе основного общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Русский язык», в соответствии с Рекомендациями 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа «Физическая культура» предполагает использование сетевой формы реализации программы путем заключения договора «О сетевой форме реализации образовательных программ» с ФСК «Локомотив».

# 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОУДП.05 «Физическая культура» относится к общеобразовательному учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена и является учебной дисциплиной из обязательных предметных областей.

# 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

* формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
* 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.

## 1.4. Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

* личностных:
	+ готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
	+ сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
	+ потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
	+ приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;
	+ 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;
	+ готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
	+ способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
	+ способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
	+ формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
	+ принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;
	+ умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
	+ патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
	+ готовность к служению Отечеству, его защите;
* метапредметных:
	+ способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
	+ готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
	+ освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
	+ готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
	+ формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
	+ умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
* предметных:
	+ умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
	+ владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
	+ владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
	+ владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
	+ владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	1. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 175 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 175 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)  | 175 |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 175 |
| 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, курсовая работа (проект) | Объем часов | Уровень освоения |
| Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Практические занятия по лёгкой атлетике1. .На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.
2. .На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
3. .На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:

- воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой- воспитание скоростно – силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.- воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.- воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. | 8 | 1, 2 |
| ТемаОсновы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. 2. Основные требования к организации ЗОЖ.1. . Структура жизнедеятельности студента и ее отражение в образе жизни.
2. . Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и ЗОЖ.

5. Физическое воспитание и самосовершенствование – часть ЗОЖ. | 8 | 1, 2 |
| ТемаГигиена и контроль. | 1. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. 2. Отдых и занятия физической культурой и спортом.1. . Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе и в спортзале.

4. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. | 8 | 1, 2 |
| Раздел 2 | Содержание: | 26 |  |
| ТемаБег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги» | 1. .Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).
2. .Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. . Повышение уровня ОФП.

4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. | 8 | 1, 2 |
| Бег на средние дистанции | 1. .Овладение техникой бега на средние дистанции.
2. .Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. . Повышение уровня ОФП.

4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. | 6 | 1, 2 |
| Бег на длинные дистанции | 1. . Совершенствовать технику бега по дистанции.

2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. 3.Разучивание комплексов специальных упражнений. | 6 | 1, 2 |
| Бег на короткие, средние и длинные дистанции | Содержание:1. . Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.
2. . Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

3. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки,1000 метров – юноши. | 6 | 1, 2 |
| Раздел 3Волейбол | Содержание: | 38 | 1, 2 |
| Техника, содержание перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. | 1. . Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.
2. . Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.

3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. | 10 | 1, 2 |
| Техника нижней подачи и приёма после неё. | 1. . Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.
2. . Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.
3. . Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.

4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. | 10 |  |
| Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов. | Обучение технике прямого нападающего удара.* + 1. Совершенствование техники изученных приёмов.
		2. Применение изученных приемов в учебной игре.
 | 10 |  |
| Совершенствование техники владения волейбольным мячом. | 1. . Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.
2. . Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.

3. Учебная игра с применением изученных положений. | 8 |  |
| Раздел 4Баскетбол | Содержание | 24 |  |
| Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. | 1. . Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.

2. Основные направления развития физических качеств. 3. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. | 6 |  |
| Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок. | 1. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и

броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.1. Развитие логического мышления в баскетболе.
 | 6 |  |
| Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола | 1. . Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.
2. . Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.

3. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. 4.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | 6 |  |
| Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | 1. .Совершенствовать технику владения мячом.

2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».1. . Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.

Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. | 6 |  |
| Раздел 5. Лыжная подготовка | Содержание | 29 |  |
| Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке». | 1. . Выполнение техники попеременного двухшажного хода.
2. . Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».

3. Применение изученных способов передвижения на учебно- тренировочном круге. | 8 |  |
| Техника одновременногобесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой». | 1. . Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».
2. . Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.

3. Применение изученных способов передвижения на учебно- тренировочном круге. | 6 | 1, 2 |
| Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход. | 1. . Лекции Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».

2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне. | 6 |  |
| Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. | 1. . Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.
2. . Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.
3. . Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.

4. Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей. | 9 |  |
| Раздел 6.Общая физическая подготовка | Содержание | 32 |  |
| Упражнения на подтягивание | Обучение технике выполнения подтягивания на высокой перекладине из виса – юноши, на низкой перекладине из виса лежа – девушки. | 16 |  |
| Прыжки со скакалкой | 1.Овладение и закрепление техники выполнения прыжков через скакалку2. Выполнение контрольных нормативов на количество раз с учетом времени. | 16 |  |
|  | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 |  |
|  |  | 175 |  |

Уровни освоения учебного материала:

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

**Примерная тематика индивидуальных проектов**

1. Современный спорт: арена для спортивных достижений или битва за призовые места?
2. Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей студента.
3. Спортивные традиции в семье как фактор физического воспитания личности.
4. Уровень физической активности населения .
5. Утренняя гигиеническая гимнастика в моей жизни.
6. Физика и спорт.
7. Физическая культура — это урок или путевка в жизнь?
8. Физические качества человека.
9. Физические упражнения для круговой тренировки.
10. Физическое воспитание в семье.
11. Физкультура: спорт или развлечение?
12. Физкультура и спорт в нашей жизни.
13. Что должен знать спортсмен о допинге?
14. Физкультура в колледже — первая ступень к спорту.
15. Я выбираю спорт
16. Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.

#

# 3. условия реализации учебной дисциплины

**3.1**. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены:

Спортивный комплекс

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основная литература**

**1.** Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>. – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.

**2.** Физическая культура : в 3 частях / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов и др. ; Тамбовский государственный технический университет. – Тамбов : Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2017. – Ч. 2. Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – 112 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499008> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3. – Текст : электронный.

**3.2.2 Дополнительные источники**

1. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

2. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплиныРоль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека;Основы здорового образа жизни;Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)Средства профилактики перенапряжения | Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. | **Промежуточная аттестация**в форме дифференцированного зачета.Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -письменных/ устных ответов, -тестирования  |