

*Приложение к ОПОП
по специальности
43.02.15 Поварское и кондитерское дело*

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРАЖСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОД 09 Физическая культура»**

Сураж, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.09 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) - приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1565 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело», с учетом рекомендаций среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования от 01.03.2023 № 05-592).

Организация разработчик: ГАПОУ «Суражский промышленно-аграрный техникум».

Разработчики: Скок Елена Александровна, Паентко Лариса Михайловна

Оглавление

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины
3. Условия реализации программы дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

1.Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОД . 09 «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в рамках реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной общеобразовательной на базе основного общего образования по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

1.2.1 Цели и задачи дисциплины

-формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на 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 спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной

дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>ОК 01. Выбирать способы и решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК03. планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка. - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; - сформированность нравственного сознания, этического поведения; сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании и занятии спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие 	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - владеть различными способами общения и взаимодействия; - умение принимать ответственность за свое поведение, способность 	<ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО. - 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

<p>традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОК07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ОК09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.</p> <p>ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p>	<p>вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; 	<p>адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость;</p>	<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости и ловкости)
--	--	--	---

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем общеобразовательной нагрузки	72
Всего учебных занятий:	72
лекции, уроки	2
лабораторные и практические занятия	68
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.3 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов
1	2	3	4
Раздел 1	Теоретическая часть	2	
Тема 1. 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.</p>	1	ЛР 2, ЛР 6 ОК 1, ОК 4
Тема 1. 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>1.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</p>	1	ЛР 1, ЛР 7 ОК 7, ОК 9 ПК 1
Раздел 2	Практическая часть	70	
Тема 2.1.Легкая атлетика Бег на короткие дистанции.	<p>Легкоатлетическая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м гранаты</p> <p>Эстафетный бег 4x100.</p>	8	ЛР 1,ЛР 3 ОК 2, ОК 4, ОК 6

<p>Тема 2.2 Бег на длинные дистанции</p>	<p>Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м.</p>	<p>8</p>	<p>ОК 1, ОК 3</p>
<p>Тема 2.3 Прыжок в длину</p>	<p>Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.</p>	<p>4</p>	
<p>Тема 2.4 Лыжная подготовка</p>	<p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	<p>10</p>	<p>ОК 2, ОК 6</p>
<p>Тема 2.5 Основная гимнастика</p>	<p>Выполнение строевых упражнений, строевых приемов, построений, перестроений, передвижений, размыканий,</p>	<p>10</p>	<p>ЛР 2, ЛР 4, ЛР 6 ОК 1, ОК 3, ОК 5</p>

	<p>смыканий, поворотов на месте.</p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей. Техника безопасности занятий.</p> <p>Упражнения с отягощениями.</p> <p>Упражнения с собственным весом тела.</p> <p>Упражнение с гирей.</p> <p>Подтягивание на перекладине.</p> <p>Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, равновесие «ласточка»</p>		
<p>Тема 2.6 Спортивные игры</p> <p>Баскетбол</p>	<p>Правила игры.</p> <p>Техника безопасности игры.</p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты</p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>Игра по правилам</p> <p>Ведение и бросок на время; тактика нападения; тактика защиты; броски по кольцу на время; двусторонняя игра</p>	10	ЛР 3, ЛР 4, ЛР 6 ОК 1, ОК 6, ОК 8
<p>Тема</p> <p>2.7 Спортивные игры Волейбол</p>	<p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками,</p>	10	ОК 1, ОК 5 ЛР 2, ЛР 4, ЛР 6

	<p>прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>Правила игры.</p> <p>Техника безопасности игры.</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Принятие мяча сверху.</p> <p>Принятие мяча снизу.</p> <p>Смешанный прием.</p> <p>Двусторонняя игра</p>		
<p>Тема 2.8 Спортивные игры</p> <p>Футбол</p>	<p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.</p> <p>Правила игры.</p> <p>Техника безопасности игры.</p>	10	ЛР 3, ЛР 4 ОК 1, ОК 6, ОК 8
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
		Всего:72	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Освоение программы учебной дисциплины ОД.09 «Физическая культура» осуществляется в спортивном зале, оснащенных соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта, а также отвечающих действующим санитарным и противопожарным нормам.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы входят: учебно-методический комплекс преподавателя; наглядные пособия; информационно-коммуникативные средства. Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

Открытый стадион широкого профиля: турник уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка, секундомер. футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

1. Матвеев А.П. Физическая культура: 10-11 классы [Текст]: учебник для учащихся общеобразоват. Организаций / А.П.Матвеев, Е.С.Палехова.- 2-е изд., стереотип.- М.: ВентанаГраф, 2022.-160с.
2. Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.
3. Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс Учебник Просвещение 2021 год.
4. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2022.

