**Приложение №\_\_\_\_\_\_**

к ПООП по*профессии:*

43.01.09 Повар, кондитер

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОУДБ.04 Физическая культура»**

Для профессий:

43.01.09 Повар, кондитер

***2021г.***

***СОДЕРЖАНИЕ***

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью базовых учебных дисциплин примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии «Повар-кондитер».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7,ОК 8, ОК 9, ОК 10

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ОК, ЛР | Умения | Знания |
| *Указываются только коды* | *Указываются только умения, относящиеся к данной дисциплине* | *Указываются только знания, относящиеся к данной дисциплине* |
| *ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7,ОК 8, ОК 9, ОК 10,* *ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12* | * Использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* Выполнять приемы защиты и самооборонные, страховки и самостраховки.
 | Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **256** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 171 |
| в т. ч.: |
| теоретическое обучение | 10 |
| практические занятия | 161 |
| *Самостоятельная работа*  | 85 |

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

|  |
| --- |
| **2.4 Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины** |
| **Наименование** **разделов и тем** | **Содержание учебного материала** | **Объем часов** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
|  | **Содержание учебного материала.**  | **10** | ОК 01-ОК 04, ОК 09 ЛР7, ЛР8, ЛР3, ЛР12 |
| **Теоретические задания** | 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО.
 |  |
| 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
 |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 |
| 1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
 |
| 1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
 |
| 1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
 |
| ***Самостоятельная работа:***Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». | 5 |  |
| **РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика.** | **Содержание учебного материала. Практическое занятие** | **28** | ОК 01-ОК 04, ОК 09 ЛР7, ЛР8, ЛР3, ЛР12 |
| 1. Техника безопасности на уроках физкультуры.
 |  |
| 1. Техника бега на короткие дистанции.
 |  |
| 1. Совершенствование техники эстафетного бега.
 |  |
| 1. Совершенствование технике прыжок в длину с места.
 |  |
| 1. Прыжок в длину с разбега.
 |  |
| 1. Техника метания гранаты на дальность.
 |  |
| 1. Метание теннисных мячей на дальность.
 |  |
| ***Самостоятельная работа:***Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». | **14** |
|  **Раздел 2.** **Спортивные игры** | **Содержание учебного материала. Практическое занятие** | **66** | ОК 01-ОК 04, ОК 09 ЛР7, ЛР8, ЛР3, ЛР12 |
| 1. Техника безопасности. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.
 |  |  |
| 1. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.
 |
| 1. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу в парах.
 |
| 1. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.
 |
| 1. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.
 |
| 1. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.
 |
| 1. Подача мяча: нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передача мяча.
 |
| 1. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.
 |
| 1. Техника безопасности. Стойки и перемещения баскетболиста.
 |
| 1. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.
 |
| 1. Совершенствование техники ведения мяча.
 |
| 1. Выполнение приемов выбивания мяча.
 |
| 1. Техника выполнения бросков мяча.
 |
| 1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.
 |
| 1. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Учебная игра.
 |
| ***Самостоятельная работа:*** Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». | **33** |  |
| **Раздел 3. Подвижные игры** | **Содержание учебного материала. Практическое занятие** | 27 | ОК 01-ОК 04, ОК 09, ЛР7, ЛР8, ЛР3, ЛР12 |
| 1. Игры с элементами строевых упражнений.
 |  |  |
| 1. Игры с бегом.
 |
| 1. Игры с прыжками.
 |
| 1. Игры с метаниями.
 |
| 1. Эстафеты.
 |
| ***Самостоятельная работа:***Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». |  **13** |  |
| **Раздел 5. Гимнастика** | **Содержание учебного материала. Практическое занятие** |  **30** | ОК 01-ОК 04, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 3,ЛР 12 |
| 1. Совершенствование строевых упражнений.
 |  |  |
| 1. Построения и перестроения. Передвижения. Размыкания смыкания.
 |
| 1. Совершенствование технике общеразвивающих упражнений
 |
| 1. Упражнения со скакалкой.
 |
| 1. Обучение технике опорного прыжка способами «ноги врозь», «согнув ноги».
 |
| 1. Кувырки различными способами.
 |
| 1. Стойки на лопатках, на руках, на голове.
 |
| 1. Подъем туловища (перекладина)
 |
| 1. Сгибание и разгибание в упоре лежа.
 |
| 1. Совершенствование техники акробатических упражнений.
 |
| 1. Висы и упоры.
 |
| 1. Подтягивание, сгибание и разгибание рук на брусьях
 |
|  ***Самостоятельная работа:*** Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». | 15 |  |
| **Раздел 6. Кроссовая подготовка.** | **Содержание учебного материала. Практическое занятие** | **10** | ОК 01-ОК 04, ОК 09 ЛР7, ЛР8, ЛР3, ЛР12 |
| 1. Техника и тактика на длинные дистанции.
 |  |  |
| 1. Кросс по пересеченной местности.
 |
| 1. Бег в гору и под гору.
 |
| 1. Кроссовый бег под гору
 |
| 1. Кроссовый бег 2000метров (девушки), 3000 метров (юноши)
 |
| ***Самостоятельная работа:*** Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». | 5 |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

**- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:**футбольное поле, ворота, сетка для волейбола, турники , брусья, рукоходы, шведские стенки, беговые дорожки, яма для прыжков с разбега.

***- «Спортивный зал»*,** **оснащенный оборудованием**:

мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, сетка волейбольная, стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь для прыжков), канат для перетягивания, маты гимнастические, гири, гранаты для метания, секундомер, скакалки, брусья;

**а также**  **техническими средствами обучения**: компьютер, комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы.**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

А.А. Бишаева Физическая культура. Москва. Издательский центр «Академия» 2010 год

**3.2.3. Дополнительные источники**

Залетаев И.П. , Зотов А.П. «Физкультура и спорт». Федеральное агентство РФ по образованию Общественно-государственное физкультурно-спортивное обьединение «Юность России» Программное и организационно - методическое воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального среднего профессионального образования. Москва 2006 год .

В.И.Лях. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Москва «Просвещение» 2005 год

**Интернет- ресурсы:**

1. [**https://minsport.gov.ru/**](https://minsport.gov.ru/) **(**Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
2. [**https://edu.ru/**](https://edu.ru/)(Федеральный портал «Российское образование)
3. [**https://olympic.ru/**](https://olympic.ru/) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

**Дополнительные интернет - ресурсы:**

1. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fschool-collection.edu.ru%2Fcatalog%2Fteacher%2F%3F%26subject%5B%5D%3D38) Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
2. [http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.openclass.ru%2Fsub%2F%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%2520%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
3. » [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&tmpl=com](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.it-n.ru%2Fcommunities.aspx%3Fcat_no%3D22924%26tmpl%3Dcom) Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей
4. [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9) Образовательные сайты для учителей физической культуры
5. [http://spo.1september.ru/urok/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F) Сайт "Я иду на урок физкультуры"
6. [http://www.fizkult-ura.ru/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F) Сайт «ФизкультУра»

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Формы и методы оценки** |
| **Умения:** - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.- определять уровень собственного здоровья по тестам.- составлять и проводить с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики, комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.- применять на практике приемы массажа и самомассажа; повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).- владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.- определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. - уметь выполнять упражнения:* сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
* подтягивание на перекладине (юноши);
* поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
* прыжки в длину с места;
* бег 100 м;
* бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
* тест Купера — 12-минутное передвижение;
* плавание — 50 м (без учета времени);
* бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)
 | 90-100 % правильных ответов и выполненных действий – «5»; 70- 89% правильных ответов и выполненных действий – «4»; 50-69 % правильных ответов и выполненных действий – «3»; менее 50% - «2» | Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативовФронтальная беседа, устный опрос, тестирование |
| **Знания:** Обучающиеся должны знать:- элементы техники движений релаксационных, беговых, прыжковых;- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; основы здорового образа жизни,- технику спортивных игр по одному из избранных видов;- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности; - знать основные принципы, методы и факторы регуляции нагрузки. | 90-100 % правильных ответов и выполненных действий – «5»; 70- 89% правильных ответов и выполненных действий – «4»; 50-69 % правильных ответов и выполненных действий – «3»; менее 50% - «2» | Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативовФронтальная беседа, устный опрос, тестирование |

 **Оценка уровня физической подготовленности юношей.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 3. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 7. Координационный тест — челночный бег | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
|  8.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
|  9.Гимнастический комплекс упражнений:* утренней гимнастики;
* производственной гимнастики;
* релаксационной гимнастики
 | до 9 | до 8 | до 7,5 |

## Оценка уровня физической подготовленности девушек.

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 3. Приседание на одной ноге,опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 5. Координационный тест — челночный бег  | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 6. Бросок набивного головы (м) | мяча | 1 | кг | из-за | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 7.Гимнастический комплекс упражнений:* + утренней гимнастики
	+ производственной гимнастики
	+ релаксационной гимнастики (из 10 баллов)
 | до 9 | до 8 | до 7,5 |