

Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский колледж агротехнологий и управления»



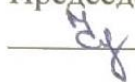
Рабочая программа по дисциплине

ОП.09 Физическая культура

по профессии СПО 43.01.09 Повар, кондитер

Рассмотрено и одобрено
на заседании методической
комиссии естественно-научных
дисциплин
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

Утверждаю
Заместитель директора
 Л.И. Петрова

Председатель МК
 В.Н. Чернышева

Рабочая программа учебной дисциплины ОД. 09 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (№ 413 от 27.05.2012 г, с изменениями и дополнениями от 12.08.2022 № 732), по специальности 43.01.09 Повар, кондитер и утв. приказом Министерства образования и науки РФ 17 мая 2012г. №413

Организация-разработчик: **государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кунгурский колледж агротехнологий и управления»**

Составитель:
Д.С. Некрасов, преподаватель

Ф.И.О., должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 Физическая культура

(наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.09 Физическая культура является обязательной частью профессиональной подготовки общеобразовательного цикла в соответствии с ФГОС СПО по 43.01.09 Повар, кондитер.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

ОК04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами ,

ОК06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения,

ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
ОК04	У 04.01 организовывать работу коллектива и команды; У 04.02 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	З 04.01 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; З 04.02 основы проектной деятельности
ОК06	У 06.01 описывать значимость своей профессии; У 06.02 применять стандарты анти коррупционного поведения	З 06.01 сущность гражданско-патриотической позиции общечеловеческих ценностей; З 06.02 значимость профессиональной деятельности по профессии; З 06.03 стандарты анти коррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК08	У 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, У 08.02 достижения жизненных и профессиональных целей; У 08.03 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У 08.04 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	З 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 08.02 основы здорового образа жизни; З 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; З 08.04 средства профилактики перенапряжения

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	74
в т.ч.	
теоретическое обучение	8
практические занятия	66
консультации	
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций и личностных результатов ² , формированию которых способствует элемент программы	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
Раздел 1. Баскетбол		16			
Практические занятия	Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.Повторение техники владения мячом. (Передача и ловля.)Совершенствование техники ведения мяча.Закрепление техники броска мяча в корзину.Повторение техники выполнения трех шагов и броска.Повторение тактики действий в защите.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.Сдача нормативов: ведение, передачи, ловля и броски. Игровой урок.	16	ЛР 1; ЛР 2; ЛР 3; ЛР 4; ЛР 5; ЛР 6	ОК 04; ОК 06 ОК 08	У 04.01; У 04.02; З 04.01 З 04.02 У 06.01 У 06.02 З 06.01 З 06.02 З 06.03 У 08.01 У 08. 02 З 08.01 З 08.02 З 08.03
Раздел 2. Волейбол		14			

Практические занятия	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения. Правила игры. Повторение техники приема и передачи мяча 2 руками снизу и сверху. Комплекс упражнений для закрепления навыков приема и передачи мяча 2 руками снизу и сверху. Повторение техники прямых передач (сверху- снизу). Комплекс упражнений для закрепления навыков выполнения прямых передач. Закрепление навыков первых и вторых передач. Обучение навыкам нападающего удара. Повторение тактики действий в защите. Блок. Сдача нормативов: приемы и передачи мяча, подачи. Игровой урок	14	ЛР 1; ЛР 2; ЛР 3; ЛР 4; ЛР 5; ЛР 6	ОК 04; ОК 06 ОК 08	У 04.01; У 04.02; З 04.01 З 04.02 У 06.01 У 06.02 З 06.01 З 06.02 З 06.03 У 08.01 У 08. 02 З 08.01 З 08.02 З 08.03
Раздел 3. Гандбол		8			
Практические занятия	Инструктаж по технике безопасности при игре в гандбол. Обучение технике выполнения ведения и броска. Обучение индивидуальным тактическим действиям. Обучение групповым действиям. Обучение технике штрафного броска по воротам. Командные тактические действия в защите и нападении. Сдача норматива: бросок по воротам. Игровой урок	8	ЛР 1; ЛР 2; ЛР 3; ЛР 4; ЛР 5; ЛР 6	ОК 04; ОК 06 ОК 08	У 04.01; У 04.02; З 04.01 З 04.02 У 06.01 У 06.02 З 06.01 З 06.02 З 06.03 У 08.01 У 08. 02 З 08.01 З 08.02 З 08.03

Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики		10			
Практические занятия	Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение технике выполнения кувырка. Разучивание и совершенствование акробатической комбинации. Сдача норматива: акробатическая комбинация. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей по средствам гимнастики	10		ОК 04; ОК 06 ОК 08	У 04.01; У 04.02; З 04.01 З 04.02 У 06.01 У 06.02 З 06.01 З 06.02 З 06.03 У 08.01 У 08. 02 З 08.01 З 08.02 З 08.03
Раздел 5. Легкая атлетика. Кросс		8			
Практические занятия	Повторение техники бега на длинные дистанции. Кросс 1000 метров. Обучение технике бега по пересеченной местности. Кросс 2000 метров. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Кросс юноши- 3000 м., девушки- 2000 м. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности 2000 м. Бег 5000 метров без учета времени	8		ОК 04; ОК 06 ОК 08	У 04.01; У 04.02; З 04.01 З 04.02 У 06.01 У 06.02 З 06.01 З 06.02 З 06.03 У 08.01 У 08. 02 З 08.01 З 08.02 З 08.03

Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	2			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет №10 «Спортивный зал», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по 43.01.09 Повар, кондитер

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, 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

1. Бишаева А.А. Физическая культура (6-е изд.), Издательство Академия, 2020

3.2.2. Основные электронные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура (6-е изд.), (в электронном формате), 2020

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения³</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью ; знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта	Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений
2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	применение теоретических знаний для выполнения методикопрактической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.	Оценка теоретической подготовленности, методикопрактической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.
Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ	ценка теоретической подготовленности, методикопрактической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.