

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОЛЛЕДЖ «ДОБРАЯ ШКОЛА НА СОЛЬБЕ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ-колледж
«Добрая школа на Сольбе»


Гажу Е.М.
«31» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности
43.02.15 Поварское и кондитерское дело
очной формы обучения
квалификация – специалист по поварскому и кондитерскому делу

м. Сольба, 2022

Программа рассмотрена на заседании ПЦК общеобразовательных предметов
Протокол заседания № 1 от 24 августа 2022 г

Составитель:

Серикова О.А., преподаватель.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего общего образования (далее СОО), утв. Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт рабочей программы учебного предмета.....	4
2.	Структура и содержание учебного предмета.....	7
3.	Условия реализации учебного предмета.....	11
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета.....	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа предназначена для реализации среднего общего образования в пределах ОПОП 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

1.2. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Общеобразовательный цикл. ОУП.07 Физическая культура.

1.3. Цели и задачи общеобразовательной учебной дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

ФГОС среднего общего образования устанавливает следующие требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы в части реализации среднего общего образования:

Личностные результаты освоения учебного предмета отражают:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета отражают:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения учебного предмета отражают:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Обучающийся на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	176
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	117
в том числе:	
практические занятия	117
Самостоятельная работа	59
Промежуточная аттестация осуществляется преподавателем в процессе дифференцированного зачета в 1 и 2 семестре.	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов

1 Семестр – 51 час		
Введение	Тематика теоретических занятий	
	Требования к технике безопасности на занятиях физической культурой. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1
Раздел 1. Легкая атлетика		22
Тема 1.1 Обучение техники высокого и низкого старта Техника прыжка в длину с разбега.	Тематика практических занятий	
	Практическое занятие № 1 Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике. Основы техники бега. Низкий и высокий старт, стартовый разгон бег по дистанции, финиширование.	2
	Практическое занятие №2 Техника эстафетного бега. Передача эстафеты при беге по прямой. Развитие скоростно-силовых качеств	2
	Практическое занятие № 3 Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2
	Практическое занятие № 4 Прыжок в длину с разбега. Приземление. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
Тема 1.2. Техника толкания набивного мяча, метание гранаты. Техника бега на дальние и средние дистанции.	Практическое занятие № 5 Метание гранаты с места, с укороченного разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
	Практическое занятие № 6 Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
	Практическое занятие № 7 Техника толкания набивного мяча с места. Способы держания снаряда. Развитие силовых качеств.	2
	Практическое занятие № 8 Бег на средние дистанции. Стартовый разбег. Развитие выносливости	2
	Практическое занятие № 9 Бег на результат 500 м. Развитие выносливости.	2
	Практическое занятие № 10 Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости	2
	Практическое занятие № 11 Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости.	2
Раздел 2. Спортивные игры		28
	Тематика практических занятий	
Тема 2.1 Настольный теннис	Практическое занятие № 12 Поддача и приём. Подбрасывание мяча и удар по нему у тренировочной стены. Поддача мяча над столом. Приём выбор позиции.	2
	Практическое занятие № 13 Накат слева. Накат справа. Учебно-тренировочные игры.	2
	Практическое занятие № 14 Подрезка справа. Подрезка слева. Учебно-тренировочные игры.	2

	Практическое занятие № 15 Совершенствование технических приемов игры. Двухсторонние игры.	2
Тема 2.2 Баскетбол	Тематика практических занятий	
	Практическое занятие № 16 Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры. Судейство в баскетболе.	2
	Практическое занятие № 17 Стойки игрока, передвижения и остановка игрока. Передача мяча различными способами на месте. Развитие скоростных качеств.	2
	Практическое занятие № 18 Ведение мяча, Передача мяча различными способами в движении. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	2
	Практическое занятие № 19 Техника бросков в кольцо с места и в движении. Подвижные игры.	2
	Практическое занятие № 20 Комбинации из передвижений и остановок игрока Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра Развитие скоростных качеств.	2
	Практическое занятие № 21 Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Штрафной бросок. Учебная игра.	2
	Практическое занятие № 22 Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра.	2
	Практическое занятие № 23 Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	2
	Практическое занятие № 24 Двухсторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.	2
	Практическое занятие № 25 Зачет	2
2 Семестр – 66 часов		
Раздел 3. Лыжная подготовка		14
Тема.3 Обучение техники попеременных ходов	Тематика практических занятий	
	Практическое занятие № 26 Вводное занятие. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Техническая характеристика ходов.	2
	Практическое занятие № 27 Классический ход. Обучение техники попеременных ходов. Подвижные игры.	2
	Практическое занятие №28 Обучение техники одновременных ходов. Эстафеты 5х60м+100м.	2
	Практическое занятие № 29 Обучение технике прохождения подъемов и спусков, поворотов.	2
	Практическое занятие № 30 Закрепление навыков техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3-5км со сменой ходов.	2
	Практическое занятие № 31 Закрепление навыков техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3-5 км со сменой ходов.	2
	Практическое занятие № 32 Приём контрольных нормативов. Прохождение дистанции 3-5км на время. Спуск с горы	2
Раздел 4. Спортивные игры		30
	Тематика практических занятий	

Тема.4 Волейбол	Практическое занятие № 33 Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Основы техники игры	2
	Практическое занятие № 34 Стойки, перемещения и их сочетания. Развитие координационных способностей	2
	Практическое занятие № 35 Прием и передача мяча сверху и снизу. Развитие координационных способностей.	2
	Практическое занятие № 36 Передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	2
	Практическое занятие № 37 Приём мяча сверху снизу на месте. Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	2
	Практическое занятие № 38 Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2
	Практическое занятие № 39 Индивидуальное блокирование. Нападающий удар. Учебная игра.	2
	Практическое занятие № 40 Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра.	2
	Практическое занятие № 41 Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	2
	Практическое занятие № 42 Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.	2
	Практическое занятие № 43 Индивидуальные тактические действия в защите. Учебная игра.	2
	Практическое занятие № 44 Групповые тактические действия в защите. Учебная игра.	2
	Практическое занятие № 45 Командные тактические действия в защите. Учебная игра.	2
	Практическое занятие № 46 Определение тактики игры. Двухсторонняя игра с разбором.	2
Практическое занятие № 47 Контрольные упражнения и тесты. Двухсторонняя игра.	2	
Раздел 5. Легкая атлетика		22
Тема.5 Техника бега на различные дистанции	Тематика практических занятий	
	Практическое занятие № 48 Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Основы техники бега.	2
	Практическое занятие № 49 Старты из различных положений Техника спринтерского бега. Развитие быстроты, гибкости.	2
	Практическое занятие № 50 Эстафетный бег. Совершенствование техники передачи эстафетной палки.	2
	Практическое занятие № 51 Техника эстафетного бега. Передача эстафеты в зоне передачи. Эстафетный бег 4х 100 метров. Развитие скоростно-силовых качеств	2
	Практическое занятие № 52 Прыжок в длину с разбега. Оттачивание. Подбор разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2

Практическое занятие № 53 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
Практическое занятие № 54 Техника толкания набивного мяча с поворотом туловища. Развитие силовых качеств.	2
Практическое занятие № 55 Толкание набивного мяча на результат различными способами. Развитие силовых качеств.	2
Практическое занятие № 56 Бег на средние дистанции. Стартовый разбег. Техника бега по прямой, с виражами.	2
Практическое занятие № 57 Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий с опорой на руку. Бег в гору. Развитие выносливости.	2
Практическое занятие № 58 Бег 1000 метров на результат.	1
Дифференцированный зачёт	1
Всего:	117

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому

Реализация учебного предмета требует наличия: спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- лыжный инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр; Технические средства обучения:

3.1 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2018. - 352 с.
2. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин.- Ростов н/Д; Феникс, 2020.-221,(1) с. ил.- (Среднее профессиональное образование). ISBN 978- 5-222-32352-6

Дополнительная литература

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
2. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с

Интернет-ресурсы

1. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>.
2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий, дифференцированного зачёта.

4.1 Результаты обучения. Основные показатели оценки результата обучения

Результаты освоения учебного предмета	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none">- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,- поддержание 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 (ГТО).	<p>Стартовый контроль:</p> <ul style="list-style-type: none">- выполнение тестов для определения уровня подготовленности. <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none">- оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. <p>Рубежный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none">- сдача контрольных нормативов <p>Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>

4.2 Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Тема: 2.1. Лёгкая атлетика				
Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка		
		5	4	3
Быстрота	Бег 100м	16,5	17,5	18,0
Скоростно-силовые	Прыжок в	165	145	140
Выносливость	Бег 500 метров	2.00	2.05	2.15
	Бег 1000 метров	4.00	4.30	4.50
Скоростно-силовые Выносливость	Метание мяча (вес 150г)	28	23	18
	Бег 2000 м	13,30	14,00	15,00
Тема 2.2. Спортивные игры				
Тема 2.2.2. Баскетбол				
Контрольные упражнения	Оценка			
	5	4	3	
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	9,2 с	9,6 с	10,2 с	
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	
3. Штрафные броски: количество попаданий из 10 бросков	4	3	2	
Тема 2.2.3. Волейбол				
Контрольные упражнения	Оценка			
	5	4	3	
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5 подач	4 подачи	3 подачи	
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером	зачет/незачет			
Тема 2.2.1. Настольный теннис				
Контрольные упражнения	Оценка			
	5	4	3	
Подача, выполняется любым способом: 6 подач	5 подач	4 подачи	3 подачи	