**Приложение III.7**

**к ООП по профессии**

 **43.01.09 Повар, кондитер**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Областной многопрофильный техникум»**

**Рабочая программа**

**учебной дисциплины**

**\_\_\_ОУД.07 Физическая культура\_\_\_\_**

**по профессии \_43.01.09 Повар, кондитер\_\_\_**

**Ардатов**

**2019г.**

Рассмотрено на заседании

методической комиссией

преподавателей ООД

Протокол №\_\_\_

 «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.

Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.И.Куванова

 Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО)

 43.01.09 Повар, кондитер.

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Областной многопрофильный техникум»

(ГБПОУ Областной многопрофильный техникум)

Разработчик:

 Крылов В. В. – преподаватель общеобразовательных дисциплин ГБПОУ

Областной многопрофильный техникум

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | 4 |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | 6 |
| 1. **условия реализации программы учебной дисциплины**
 | 9 |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины**
 | 10 |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих 43.01.09 Повар, кондитер.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл ППКРС.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

**1.3. Результаты освоения дисциплины**

**1.3.1. Таблица соответствия личностных и мета предметных результатов общим компетенциям**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общие компетенции** | **Личностные результаты** | **Мета предметные результаты** |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; | - |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | 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; | 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; |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | 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; | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; |
| ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | - | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. | - | 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; |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | 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;Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; |
| ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий. | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; | 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. |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; | 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; |
| ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности. | - | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников |

**1.3.2.Предметные результаты изучения учебной дисциплины**

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура», к обучающимся предъявляются следующие предметные требования:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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.

**1.3.3. Перечень тем индивидуальных проектов:**

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
20. Развитие выносливости во время занятий спортом.
21. Лыжный спорт: перспективы развития.
22. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
23. Влияние здорового образа жизни родителей на здоровье детей.
24. Физиологические основы построения режимов труда и отдыха.

Виды режима труда и отдыха.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 171 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171час.

**2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Количество часов***  |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **171** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **171** |
| в том числе: |  |
|  практические занятия | 171 |
|  |  |
|  |  |
|   |  |
| ***Промежуточная аттестация***в форме дифференцированного зачета |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| Введение | Содержание учебного материала |  |  |
| Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). |
| **Раздел 1 Легкая атлетика** |  | **52** |  |
| Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями  | Содержание учебного материала | 5 |
| Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.  | **1****1****1****1****1** |
| Тема 1.2. Кроссовая подготовка | **Практические занятия** | 18 |
| Высокий и низкий старт.Стартовый разгон, финиширование.Бег 100 м. Челночный бег 10х10мЭстафетный бег 4×100 м.Эстафетный бег 4×400 м.Бег по прямой с различной скоростьюБег и быстрая ходьба по пересеченной местностиРавномерный бег на дистанцию 3000 м. | **2****2****2****2****2****2****2****2****2** |  |
| Тема 1.3 Прыжки в длину и высоту | **Практические занятия** | 15 |  |
| Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».Прыжки в длину с разбега способом «тройной прыжок».Прыжки в высоту способами: «прогнувшись». Перешагивания.«Ножницы»Перекидной.Прыжки в длину с места толчком двух ног.Прыжки через скакалку.**Дифференцированный зачет** | **2****2****2****1****1****2****2****2****1** |
| Тема 1.4 Метание гранаты, мяча, толкание ядра | **Практические занятия** | 14 |  |
| Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши.Способы держания гранаты:разбег, отведение гранаты: скрестный шаг.Упражнения с отягощениями (гантели, штанга).Метание малых мячей по движущимся мишеням.Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены.Метание мяча с места и с разбега на дальность.Метание гранаты с места и с разбега на дальность.Толкание ядра. | **2****1****2****1****2****2****2****2** |
|  |  |  |
| **Раздел 2. Гимнастика** |  | **64** |
| Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения | **Практические занятия** | 10 |
| Упражнения в паре с партнером с гантелями. Упражнения в паре с набивными мячами. Упражнения в паре с мячом, обручем (девушки).Подъем в упор силой, подтягивание на перекладине.Переворот в упор; оборот назад. | **2****2****2****2****2** |  |
| Тема 2.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний | **Практические занятия** | 10 |  |
| Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки.упражнения на внимание.Упражнения для коррекции зрения.Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки | **2****2****2** **2** 2  |
| Тема 2.3 Дыхательная гимнастика | **Практические занятия** | 10 |  |
| Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Попово) Современные методики дыхательной гимнастики (Стрельниковой), Современные методики дыхательной гимнастики (Бутейко). **Дифференцированный зачет** | **2****1****2****2****2**1 |
| Тема 2.4 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | **Практические занятия** | 15 |  |
| Современные методики дыхательной гимнастики эспандерами. Современные методики дыхательной гимнастики амортизаторами из резины. Современные методики дыхательной гимнастики гантелями. Современные методики дыхательной гимнастики гирей и штангой. Техника безопасности занятий. | **3****3****4****3****2** |
| Тема 2.5 Спортивная аэробика | **Практические занятия** | 19 |  |
| Подскоки, амплитудные махи ногами.Упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа. Перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.**Дифференцированный зачет** | **4****4****4****4****2****1** |
|   |  |
| **Раздел 3 Лыжная подготовка** |  | **20** |  |
| Тема 3.1 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные | Практические занятия | **10** |  |
| Требование правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Стойка при спусках, повороты в движениях. Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями. | **2****2****2****2****2** |
| Тема 3.2 Элементы тактики лыжных гонок | Практические занятия | **10** |  |
| Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.Преодоление подъемов и препятствий. Совершенствование техники подъема ступающим и скользящим шагом.Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.Развитие скоростной выносливости, пробегание коротких отрезков повторным методом. Прохождение дистанции до 5 км(девушки), до 8 км (юноши). | **2****2****2****2****2** |
|  |  |  |  |
|  |  |
| **Раздел 4. Спортивные игры** |  | **26** |  |
| Тема 4.1. Волейбол | **Практические занятия** | 8 |
| Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.Прием мяча снизу двумя руками.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. Техника безопасности игры.  | **2****2****1****2****1** |  |
|  |  |  |
| Тема 4.2. Баскетбол | **Практические занятия** | 8 |
| Ловля и передача мяча, ведение мяча.Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехватПриемы, применяемые против броска, накрывание, Тактика нападения, тактика защиты.**Дифференцированный зачет** | **2****2****1****1****1****1** |  |
|  |
|  |  |
| Тема 4.3. Футбол | **Практические занятия** | 10 |  |
| Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Отбор мяча, обманные движения, удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. | **2****2****2****2****2** |  |
|  |  |  |
| **Раздел 5. Плавание** |  | **9** |  |
|  | Содержание учебного материала |  |  |
| Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.Самоконтроль при занятиях плаванием. Правила плавания в открытом водоеме. Оказание доврачебной помощи пострадавшему.  |
| **Практические занятия** | 9 |  |
| Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на спине. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами.. Плавание до 400 м**Дифференцированный зачет** | **1****2****2****1****2**1 |  |
|  |  |
| **Всего** | **171** |  |

**3. условия реализации программы дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия:

**Спортивного комплекса:**

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,

место для стрельбы.

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.),канат, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, мячи для метания, гантели (разные), гири 24 кг, секундомеры, и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола, лыжи (пластиковые), ботинки (лыжные)и др.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1.Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования / А.А.Бишаева. —6-е изд., стер.— М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 304 с.. Режим доступа:http//znanium.com/catalog/product/

**Дополнительные источники:**

1. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2015. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551007>

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-e изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

3. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2015. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/978650>

**Интернет-ресурсы:**
<http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
<http://sportrules.boom.ru/>

**4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

**Контроль** **и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| *1* | *2* |
| **Умения:** |  |
| использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, д/з |
| **Знания:** |  |
|  о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, д/з. |
| основы здорового образа жизни | практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, д/з. |