

**Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Павловский технологический техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.06 Физическая культура (базовый уровень)


Специальность: 19.02.10 Технология продукции общественного питания

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г.;

- примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол №3 от 21 июля 2015г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»);

Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 19.02.10 Технология продукции общественного питания, утвержденного приказом № 384 от 22 апреля 2014 Министерства образования и науки Российской Федерации (Зарегистрировано в Минюсте России 23.07.2014 N 33234).

РАССМОТРЕНА
ЦМК общеобразовательных, ОГСЭ,
МиЕН дисциплин
(Протокол от «29» 06 2020 г. № 10)
Председатель  Г.Н.Адучаева



Организация-разработчик: Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Павловский технологический техникум»

Разработчик:
Юнусов Р.Н., преподаватель ОГБПОУ ТТП высшей
квалификационной категории

Фамилия И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензент: Байгузина Г.Р., учитель физической культуры
МБОУ Павловская СШ №1 высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	16
5. ПРИЛОЖЕНИЕ А. КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОДП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ.....	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла "Физическая культура" предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и является частью образовательной программы среднего профессионального образования технического профиля - программы подготовки специалистов среднего звена, реализуемой на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г; Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки Рос-сии от 17.03.2015 № 06-259).

1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС, ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В техникуме, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, ППССЗ.

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:** 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;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и

производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Учебным планом для данной дисциплины определено:

обязательная аудиторная нагрузка обучающегося составляет 117 часов;

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 117 часов.

Итоговый контроль знаний проводится по завершению курса дисциплины в форме дифференцированного зачёта.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия:	115
контрольные работы	-
Итоговый контроль знаний проводится по завершению курса дисциплины в форме дифференцированного зачёта	

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОУД. 06 Физическая культура»
по специальности «19.02.10 Технология продукции общественного питания»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 Теоретическая часть		2	
Тема 1.1	<u>Содержание учебного материала</u>		
	1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: нет		
Практическая часть			
	2.2 Учебно-тренировочные занятия	115	
Тема 1. Легкая атлетика ОК2 ОК3 ОК6 ОК10	<u>Содержание учебного материала</u>	14	3
	П.з.1. Техника низкого старта. Семенящий бег, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, передвижение с подскоками, передвижение прыжками с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, свободное ускорение.	2	
	П.з.2. Техника бега на короткие дистанции. Семенящий бег, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, передвижение с подскоками, передвижение прыжками с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, свободное ускорение. Бег на короткие дистанции 60 – 100 м.	2	
	П.з.3. Техника бега на средние дистанции. Высокий старт, бег по твердому грунту, бег по мягкому грунту, бег с изменением направления движения, бег по скользкому грунту, финиширование, тактика кроссового бега. Бег на средние дистанции 400 м, 800 м, 1000 м.	2	
	П.з.4. Техника высокого старта. Техника финиширования. Техника эстафетного бега.	2	
	П.з.5. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Бег на длинные дистанции – 2000м, 3000м. Кроссовая подготовка.	2	

	П.3.6.	Техника метания гранаты. Специальные и подводящие упражнения для метания гранаты, держания снаряда, финальное усилие в метании гранаты стоя лицом в сторону метания, стоя боком в сторону метания, метание со скрестного шага, метание с трех шагов, метание с полного разбега, правила подбора разбега. Метание гранат на дальность: 500 г (девушки), 700 г (юноши)	2	
	П.3.7.	Техника прыжков в длину с разбега. Специальные и подводящие упражнения для прыжков в длину с разбега, разбег, толчок, техника полета, техника приземления, правила подбора разбега. Прыжки с места и с разбега.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: нет			
Тема 2.	Содержание учебного материала		16	
Тема 3.2	П.3.1.	Использование средств из раздела гимнастики для развития профессионально важных качеств: силы мышц верхнего плечевого пояса, становой силы, мышц брюшного пресса, координации движений и ловкости.	4	2.3
Профессионально-прикладная физическая подготовка	П.3.2.	Использование средств из раздела легкой атлетики для развития профессионально важных качеств: общей выносливости, подвижности суставов нижних конечностей их скоростно-силовых способностей, развитие дыхательной системы, укрепление сердечно-сосудистой системы.	4	
ОК2	П.3.3.	Использование средств из раздела спортивных игр для развития профессионально важных качеств: умение работать в команде и коллективе, регулировать свое психоэмоциональное состояние, развития координации движений и ловкости.	4	
ОК3	П.3.4.	Использование подвижных игр для развития точности движений, ловкости, оптимизации двигательной деятельности при переноске грузов в различных положений.	4	
ОК6	П.3.5.	Составление проведение комплексов физических упражнений для профилактики и коррекции негативного воздействия на организм при выполнении трудовой деятельности по профессии.	2	
ОК10	Самостоятельная работа обучающихся: нет			
Тема 3.	Содержание учебного материала		24	

Спортивные игры Баскетбол ОК2 ОК3 ОК6 ОК10	П.з.1.	Правила соревнований по баскетболу. Техника безопасности игры.	2	2,3
	П.з.2.	Техника бросков, выбивание мяча, подбор.	2	
	П.з.3.	Ведение мяча, передачи: верхняя, с отскоком от пола, от груди.	2	
	П.з.4.	Тактика игры в защите.	4	
	П.з.5.	Тактика игры в нападении.	4	
	П.з.6.	Техника и тактика игры в баскетбол. Двусторонняя игра.	4	
	П.з.7.	Техника и тактика игры в баскетбол. Двусторонняя игра.	4	
	П.з.8.	Контрольная игра.	5	
Самостоятельная работа обучающихся: нет				
Тема 4. Волейбол	Содержание учебного материала		26	2,3
ОК2	П.з.1.	Правила соревнований по волейболу, пляжному волейболу. Техника безопасности игры.	2	
ОК3	П.з.2.	Стойки и перемещения. Стойки: основная, высокая, низкая. Подачи. Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, планирующая подача	2	
ОК6	П.з.3.	Передачи мяча. Передача двумя сверху (вперед, над собой, назад), двумя руками сверху в прыжке, двумя руками снизу, одной рукой сверху.	2	
ОК10	П.з.4.	Прием мяча. Двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой, прием мяча двумя руками сверху с падением и перекатом на спину, прием мяча двумя сверху и снизу с выпадом в сторону и падением, с подачи противника, прием мяча одной рукой в падении.	2	
	П.з.5.	Нападающие удары. Прямой нападающий удар (по диагонали, по линии, с переводом вправо, влево), боковой нападающий удар. Блокирование. Одиночное, парное, групповое	2	
	П.з.6.	Тактические действия в нападении. Индивидуальные – точная подача в различные зоны или на слабого соперника; передача мяча после приема в свободную от соперников зону. Командные – организация нападения через пасующего в зоне 2, организация нападения через	4	

		пасующего находящегося в зоне 3, организация нападения через пасующего находящегося в зоне 4.		
	П.з.7.	Тактика защиты и нападения. Организация защиты «углом назад», после подачи соперника, организация защиты «углом вперед» после подачи соперника, организация защиты после нападающего удара соперника и блокирования (одиночного, парного, группового) в зонах 2, 4, 6.	4	
	П.з.8.	Учебные игры. Проведение учебных игр с умением моделировать вариант технических элементов и тактических действий, умением контролировать психоэмоциональное состояние во время игровой деятельности.	4	
	П.з.9.	Техника и тактика игры в волейбол. Двусторонняя игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: нет			
Тема 5. Гимнастика		Содержание учебного материала	14	
ОК2	П.з.1.	Техника безопасности. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Строевые упражнения Повороты на месте, ходьба на месте и в движении, повороты в движении, перестроение из одной шеренги в две, три и обратно, перестроение в движении из одной колонны в две, три и т.д. и обратно.	2	
ОК3				
ОК6				
ОК10	П.з.2.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения с предметами (гимнастическая палка, скакалка, мячи, отягощения), упражнения у гимнастической стенки.	2	2,3
	П.з.3.	Акробатические упражнения. Перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках (юноши), мостик из положения лежа и стоя, равновесия, полушпагат и шпагат (девушки), переворот боком.	2	
	П.з.4.	Опорные прыжки Юноши - «ноги врозь» через гимнастического козла; «ноги врозь» через гимнастического коня в длину; «ноги врозь», согнув ноги через гимнастического коня в ширину.	2	
	П.з.5.	Упражнения на гимнастической перекладине (юноши). Висы, размахивания, подтягивания, подъём разгибом, переворот вперед и назад, подъём переворотом, выход силой, соскоки.	2	
	П.з.6.	Развитие физических качеств. Силы, статической силы, гибкости, ловкости, координации	4	

		движений, скоростно-силовых качеств. Силовые упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.		
		Самостоятельная работа обучающихся: нет		
Тема 6. Настольный теннис		Содержание учебного материала	10	2,3
ОК2	П.з.1.	Правила соревнований по настольному теннису. Техника безопасности игры.	2	
ОК3	П.з.2.	Техника игры в нападении.	2	
ОК6	П.з.3.	Техника игры в защите.	2	
ОК10	П.з.4.	Контрольные спарринг игры.	4	
		Самостоятельная работа обучающихся: нет		
Тема 7. Лыжная подготовка		Содержание учебного материала	8	2,3
ОК2	П.з.1.	Правила подбора лыж к занятиям, способы передвижения на лыжах. Техника безопасности.	2	
ОК3	П.з.2.	Техника торможения и поворотов.	2	
ОК6	П.з.3.	Техника подъемов и спусков.	2	
ОК10	П.з.4.	Лыжная гонка.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: нет		
		Всего	117	