

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| **ОК 08** | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения |

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания**  *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов реализации программы воспитания** |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | **ЛР 9** |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Всего объем образовательной нагрузки** | **172** |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | 172 |
| ***Самостоятельная работа***  *Количество часов для самостоятельной работы может быть увеличено образовательной организацией за счет использования времени вариативной части (должна составлять не более 30 % от объема дисциплины)* | - |
| **Объем образовательной программы** | 172 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| лабораторные работы | Не предусмотрено |
| практические занятия | 168 |
| курсовая работа (проект) | Не предусмотрено |
| контрольная работа | Не предусмотрено |
| *Самостоятельная работа* | - |
| **Промежуточная аттестация проводится в форме** дифференцированного зачета | **2** |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | | **Объем в часах** | **Уровень усвоения** | **Осваиваемые элементы компетенций** |
| **1** | **2** | | **3** |  | |
| **Раздел 1. Основы физической культуры** | | | **2** |  | |
| **Тема 1.1.**  Физическая  культура в профессиональной подготовке и  социокультурное  развитие личности | **Содержание учебного материала** | | **2** | **2** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении  здоровья | |
| 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.  Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | | **-** |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | | **40** |  | |  |  |
| **Тема 2.1.** Бег на короткие дистанции.  Прыжок в длину с места | **Содержание учебного материала** | | **14** |  | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта | |
| 2. Техника прыжка в длину с места | |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | |
| Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений  Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования  Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив  Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив  Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив  Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив  Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | |
| **Тема 2.2.** Бег на длинные дистанции | **Содержание учебного материала** | | **14** |  | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника бега по дистанции | |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | |
| Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования  Разучивание комплексов специальных упражнений  Техника бега по дистанции (беговой цикл)  Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)  Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив  Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени  Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени | |
| **Тема 2.3.** Бег на средние дистанции  Прыжок в длину с разбега.  Метание снарядов. | **Содержание учебного материала** | | **12** |  | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника бега на средние дистанции. | |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | |
| Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши  Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»  Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов  Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега  Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив  Техника метания гранаты  Техника метания гранаты, контрольный норматив | |
| **Раздел 3. Баскетбол** | | | **36** |  | |
| **Тема 3.1.** Техника  выполнения ведения  мяча, передачи и  броска мяча в  кольцо с места | **Содержание учебного материала** | | **10** |  | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | |
| Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места  Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | |
| **Тема 3.2.** Техника  выполнения ведения  и передачи мяча в  движении, ведение –  2 шага – бросок | **Содержание учебного материала** | | **10** |  | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -  «ведение – 2 шага – бросок». | |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | |
| Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в  кольцо с места  Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения  упражнения «ведения-2 шага-бросок | |
| **Тема 3.3.** Техника выполнения  штрафного броска,  ведение, ловля и  передача мяча в  колоне и кругу,  правила баскетбола | **Содержание учебного материала** | | **8** |  | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача  мяча в колоне и кругу  2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста  3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | |
| Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача  мяча в колоне и кругу  Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке  баскетболиста | |
| **Тема 3.4.**  Совершенствование  техники владения  баскетбольным  мячом | **Содержание учебного материала** | | **8** |  | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника владения баскетбольным мячом | |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | |
| Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо  Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | |
| **Раздел 4. Волейбол** | | | **36** |  | |
| **Тема 4.1.** Техника  перемещений, стоек,  технике верхней и  нижней передач  двумя руками | **Содержание учебного материала** | | **10** |  | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумяруками | |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | |
| Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:  Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка  у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после  перемещения  Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,  индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия  игроков, взаимодействие игроков | |
| **Тема 4.2.** Техника  нижней подачи и  приёма после неё | **Содержание учебного материала** |  | **10** |  | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника нижней подачи и приёма после неё |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | |
| Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | |
| **Тема 4.3.** Техника  прямого  нападающего удара | **Содержание учебного материала** |  | **8** |  | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника прямого нападающего удара |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | |
| Отработка техники прямого нападающего удара | |
| **Тема 4.4.**  Совершенствование  техники владения  волейбольным  мячом | **Содержание учебного материала** |  | **8** |  | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника прямого нападающего удара |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | |  |
| Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём  контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке  Учебная игра с применением изученных положений.  Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | | **8** |
| **Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика** | | | **10** |  | |
| **Тема 5.1.**  Легкоатлетическая  гимнастика, работа  на тренажерах | **Содержание учебного материала** |  | **-** |  | **ОК1-ОК11** |
| **1. Техника коррекции фигуры** |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | | **10** |
| Выполнение упражнений для развития различных групп мышц  Круговая тренировка на 5 - 6 станций | | **10** |
| **Раздел 6. Лыжная подготовка** | | | **34** |  | |
| **Тема 6.1.** Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала** | | **-** |  | **ОК1-ОК11** |
| Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). | |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | | **34** |
| Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).  Катание на коньках.  Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.  Кроссовая подготовка.  Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | | **34** |
| **Раздел 7 Гимнастика** | Строевые упражнения на месте, в движении, перестроение. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Акробатика. Опорные прыжки. Ритмическая гимнастика. Развитие двигательных качеств: координации, гибкости, силы. | | **12** |  |  |
| **Промежуточная аттестация** | | | **2** |  | |
| **Всего:** | | | **172** |  | |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура»

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» имеется в наличии Спортивный комплекс:

спортивный зал, спортивная площадка, тренажерный зал, хранилище для лыж

Оборудование спортивного зала:

сетка волейбольная;

баскетбольные щиты с сетками;

шведская стенка;

гимнастические скамейки;

мячи волейбольные;

мячи баскетбольные;

мячи футбольные;

канат;

маты гимнастические;

конь гимнастический;

козёл гимнастический;

мостик гимнастический;

обручи;

гранаты;

лыжный инвентарь;

штанги, гири;

стойки для прыжков;

нестандартное оборудование;

информационные стенды;

плакаты;

теннисный стол

комплекты для настольного тенниса;

скакалки.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Основные источники**:

А.А. Бишаева Физическая культура Учебник Профобразование. Издательство Академия, 2020

Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред.проф. образования-19-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176с.

**Дополнительные источники:**

Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 c. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 c. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| Знания: | | |
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Основы здорового образа жизни;  Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности  Средства профилактики перенапряжения | Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений. | Фронтальная беседа, устный опрос |
| Умения: | | |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Демонстрировать умения  применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности  пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания**  *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов реализации программы воспитания** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | **ЛР 9** | Определение уровня воспитанности в результате наблюдения |