

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Крым
«Феодосийский политехнический техникум

Рег.№

Утверждаю:
Заместитель директора
по учебной работе
_____ О.Г. Сердюкова
31августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальностей среднего профессионального образования
43.02.15. Поварское и кондитерское дело

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
08AB120C5E710DAA9AE69B1B6DB190AA
Владелец: Мишакина Наталья Юрьевна
Действителен: с 26.02.2024 до 21.05.2025

2021г.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.05 Физическая культура разработана на основе Примерной программы общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, Протокол № 14 от 30 ноября 2020г.; Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г. №413 (с изменениями и дополнениями); Федеральной образовательной программой среднего общего образования утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23 ноября 2020 г. № 1014; с учетом учебного плана специальности: 43.02.15. Поварское и кондитерское дело.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Феодосийский политехнический техникум»

Разработчики: Яременко А. Г. - преподаватель физической культуры,
Халилов А.- преподаватель физической культуры

Халилов Ф. А.- преподаватель физической культуры

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП. 05 Физическая культура рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физического воспитания и БЖД
Протокол № 1 от «30» августа 2021 года

Руководитель физвоспитания и БЖД

А.Г. Яременко

Педагог библиотекарь

В.О. Абдурафеева

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 9 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 17 |
| 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 18 |
| 5. ПРИЛОЖЕНИЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН | 21 |

Аннотация к рабочей программе учебного предмета ОУП.05 Физическая культура

Настоящая рабочая программа «Физическая культура» составлена в соответствии с нормативными документами и методическими материалами:

- Закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Примерная рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012; список изменяющих документов (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 [№1645](#), от 31.12.2015 [№1578](#));
- Учебный план **08.02.09** 43.02.15. Поварское и кондитерское дело

Данная рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Цели и задачи:

- **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.

Количество часов на освоение программы учебного предмета ОУП.05 Физическая культура:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов,
в т.ч. профессионально ориентированное содержание 6 часов.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Учебная дисциплина «**Физическая культура**» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы, разработана на основе требований ФГОС СОО и ФГОС СПО с учетом *специальности 43.02.15. Поварское и кондитерское дело*

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный учебный предмет ОУП. 05 Физическая культура для специальности 43.02.15. Поварское и кондитерское дело входит в технологический профиль профессионального образования.

1.3. Цели учебного предмета:

Содержание программы ОУП. 05 Физическая культура направлено на достижение следующих *целей*:

- **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.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК. 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК. 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы общеобразовательной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования:

В рамках реализации программы воспитания ГБ ПОУ РК «ФПТ» на занятиях учебной дисциплины ОУП.05 Физическая культура реализуются следующие личностные результаты (ЛР):

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 9 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 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 20 Гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению

Метапредметные результаты

МР 01

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

МР 02

Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

МР 03

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

МР 04

Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников

МР 05

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

МР 07

Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей

МР 09

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

ПР6 01

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)

ПР6 02

Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

ПР6 03

Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

ПР6 04

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

ПР6 05

Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

В результате изучения учебной дисциплины ОУП. 05 Физическая культура обучающийся должен: **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате освоения учебного предмета ОУП. 05 Физическая культура обучающийся должен **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

результате освоения учебного предмета ОУП Физическая культура обучающийся должен выполнить индивидуальный проект.

Индивидуальный проект может быть представлен в виде учебного исследования или учебного проекта. Индивидуальный проект выполняется обучающимся самостоятельно под руководством преподавателя (тьютора) по выбранной теме в с учетом получаемой специальности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <i>Вид учебной работы</i> | | <i>Объем часов</i> |
|---|--------------|---------------------------------|
| Объем образовательной программы учебного предмета(всего) | | 117 |
| 1. Основное содержание | | |
| Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем | | 117 |
| в том числе: | | |
| теоретическое обучение | | 8 |
| практические занятия | | 109 |
| 2. Профессионально ориентированное содержание | | 6 |
| в том числе: | | |
| теоретическое обучение | | 3 |
| практические занятия | | 3 |
| Промежуточная аттестация | | 4 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме:</i> | | <i>I семестр</i> |
| | | <i>II семестр</i> |
| 43.02.15. Поварское и кондитерское дело | Зачет | Дифференцированный зачет |

| | | | |
|--|---|----------|--|
| | 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание | | |
| | 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. | 1 | |
| Тема 1.4 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | Содержание учебного материала | 1 | |
| | 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья <i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i> 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность 3. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность; зоны риска физического здоровья. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья | 1 | |
| Тема 1.5 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | Содержание учебного материала | 1 | ЛР 02, ЛР 03, ЛР 06 ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20, ОК 01 ОК 08 |
| | 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой | 1 | |
| | 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). | | |
| | 4. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. | | |

| | | | |
|--|--|---------------|--|
| | 5.Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями | | |
| Тема 1.6 Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности | 2 | |
| | 2. Дневник самоконтроля | | |
| | 3. Физические качества, средства их совершенствования | | |
| | 4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда | | |
| | 1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» | | |
| | 2.Задачи профессионально-прикладной физической подготовки | | |
| | 3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки | | |
| Раздел № 2 | Практический раздел | 70 | |
| Профессионально ориентированное содержание | | 6(3\3) | |
| Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | Содержание учебного материала | 3 | ОК01 ОК 08 ЛР 02, ЛР 03,ЛР 06 ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20, ОК 01 ОК08 |
| | 1.Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики | - | |
| | 2.Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | |
| | 3.Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | |
| | В том числе практических занятий | 3 | |
| | 10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 2 | |
| | 11.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1 | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| 2.1. Гимнастика | | 10 | |
| Тема 2.2 Основная гимнастика (обязательный вид) | Содержание учебного материала | | 4 |
| | 1. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания | | - |
| | 2. Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах | | |
| | 3. Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки | | |
| | 4. Техника безопасности на занятиях гимнастикой | | |
| | В том числе практических занятий | | 4 |
| | 1. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений | | 1 |
| | 2. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания | | 1 |
| | 3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах | | 1 |
| | 4. Выполнение прикладных упражнений | | 1 |
| Спортивная гимнастика | | | |
| | Девушки | Юноши | |
| | 1. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь | |
| | В том числе практических занятий | | 4 |
| | 1. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) | | 1 |
| | 2. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) | | 1 |
| | 3. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) | | 1 |
| | 4. Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики | | 1 |
| Тема 2.3 Акробатика. | Содержание учебного материала | | ПР6 01, ПР6 05, ЛР ЛР 02, ЛР 03, ЛР 06 |
| | 1. Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок | | |

| | | | |
|-----------|--|--|--|
| | через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка» | | ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20, ОК 01 |
| | 2. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): | | |
| | Девушки | Юноши | |
| | И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. | |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | 1.Освоение акробатических элементов | 1 | |
| | 2.Совершенствование акробатических элементов | 1 | |
| | 3.Освоение и совершенствование акробатической комбинации | 1 | |
| | 4.Развитие физических способностей средствами акробатики | 1 | |
| | 5.Развитие физических способностей средствами акробатики | 2 | |
| | 2. Спортивные игры | 24 | |
| Баскетбол | Содержание учебного материала | | |
| | Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | - | ПР6 , ПР6 04, ПР6 05, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 06 ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20, ОК01 ОК 08 |
| | Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. | | |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| | Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам | | |
| | Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола | | |
| | Техника безопасности на занятиях баскетболом | | |
| | В том числе практических занятий | 12 | |
| | 1.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | 3 | |
| | 2.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 3 | |
| | 3.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 3 | |
| | 4.Развитие физических способностей средствами баскетбола | 3 | |
| Волейбол | Содержание учебного материала | | ПР01, ПР04, ПР 05, ЛР 02, ЛР 03,ЛР 06 ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20, ОК 01 ОК 08 |
| | Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, 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 | - | |
| | Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения | | |
| | Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам | | |
| | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола | | |
| | Техника безопасности на занятиях волейболом | | |
| | В том числе практических занятий | 12 | |
| | 1.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | 2 | |
| | 2.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 2 | |
| | 3.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 4 | |
| 4.Развитие физических способностей средствами волейбола | 4 | | |
| Лёгкая атлетика | 1. Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) | 26 | ПР 01, ПР04, ПР 05, ЛР 02, ЛР 03,ЛР 06 ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20, ОК 01 ОК 08 |
| | 2.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной | - | |
| | 3.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра | | |
| | 4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики | | |
| | | | |

| | | | |
|---|---|------------|---|
| | 5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой | | |
| | В том числе практических занятий | 26 | |
| | 1. Совершенствование техники спринтерского бега | 4 | |
| | 2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции | 4 | |
| | 3. Совершенствование техники эстафетного бега | 4 | |
| | 4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 2 | |
| | 5. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | 4 | |
| | 6. Совершенствование техники метания | 4 | |
| | 7. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики | 4 | |
| Плавание | Содержание учебного материала | 10 | ПР01, ПР 04, ПР 05, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 06 ЛР 10, ЛР 12, ЛР 20, ОК 01 ОК 08 |
| | 1. Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс) | - | |
| | 2. Техника стартов и поворотов | | |
| | 3. Прикладные способы плавания; транспортировка утопающего | | |
| | 4. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания | | |
| | В том числе практических занятий | 10 | |
| | 1. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания | 2 | |
| | 2. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов | 2 | |
| | 3. Освоение прикладных способов плавания | 1 | |
| | 4. Освоение способов транспортировка утопающего | 1 | |
| . Развитие физических способностей средствами плавания | 4 | | |
| Промежуточная аттестация: Зачет, дифференцированный зачёт. | | 4 | |
| Всего: | | 117 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы общеобразовательной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); , ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), , табло игровое , мяч баскетбольный , насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, .

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое , перекладина гимнастическая , обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная».

Оборудование для проведения соревнований

весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская,

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| <i>Содержание обучения</i> | <i>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)</i> |
|---|--|
| Теоретическая часть | |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. | <ul style="list-style-type: none"> § Знать современное состояние физической культуры и спорта; § уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; § знать оздоровительные системы физического воспитания; § владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | <ul style="list-style-type: none"> § Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям; § знать формы и содержание физических упражнений; § уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; § знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену. |
| 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | <ul style="list-style-type: none"> § Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности; § вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. |
| 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в | <ul style="list-style-type: none"> § Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее |

| | |
|--|---|
| | <p>мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;</p> <p>§ уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья;</p> <p>§ освоить технику безопасности занятий.</p> |
| 2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | <p>§ Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;</p> <p>§ осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья;</p> <p>§ знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой;</p> <p>§ заполнять дневник самоконтроля.</p> |
| 4. Дыхательная гимнастика | <p>§ Уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;</p> <p>§ знать технику безопасности при занятии спортивной аэробикой;</p> <p>§ уметь осуществлять самоконтроль;</p> |
| 5. Спортивная аэробика | <p>§ Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта;</p> <p>§ участвовать в соревнованиях;</p> <p>§ уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике.);</p> <p>§ уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;</p> |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | <p>§ Овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта;</p> <p>§ уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;</p> |

Раздел «Содержание календарно-тематического плана» 1 семестр

| № п\п | Тема | Кол-во часов | Домашнее задание |
|--------------|---|---------------------|-----------------------------|
| 1. | 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 2. | 2. Плавание Практическое занятие № 1 Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 3. | Практическое занятие № 2 Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 4. | Практическое занятие № 3 Освоение прикладных способов плавания | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 5. | Практическое занятие № 4 Освоение способов транспортировка утопающего | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 6. | 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни 1.4 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 7. | Практическое занятие № 5 Развитие физических способностей средствами плавания | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 8. | <i>Профессионально ориентированное содержание</i> 1.7 Физическая культура в режиме трудового дня. Практическое занятие № 1 Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности кондитеров | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 9. | 2.9 Лёгкая атлетика | 2 | Специальная физ. подготовка |

| | | | |
|-----|--|---|-----------------------------|
| | Практическое занятие 1 Совершенствование техники спринтерского бега | | |
| 10. | Практическое занятие № 2 Совершенствование техники эстафетного бега | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 11. | Практическое занятие № 3 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 12. | Практическое занятие № 4 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 13. | Практическое занятие № 5 Совершенствование техники метания | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 14. | Практическое занятие № 6 Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 15. | Практическое занятие № 7 Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 16. | Профессионально ориентированное содержание. 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни 1.4 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 17. | Промежуточная аттестация в форме зачета | 2 | Специальная физ. подготовка |

Раздел «Содержание календарно-тематического плана» 2 семестр

| | | | |
|---|--|---|-----------------------------|
| 1 | 1 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 2 | Профессионально ориентированное содержание 2 Физическая культура в режиме трудового дня Практическое занятие № 1 Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности кондитеров | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 3 | 2. Основная гимнастика (<i>обязательный вид</i>) Практическое занятие № 1 Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений Практическое занятие № 1 Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 4 | Практическое занятие № 2 Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах Выполнение прикладных упражнений | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 5 | 3 Спортивная гимнастика Практическое занятие № 3 Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 6 | Практическое занятие № 4. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 7 | Практическое занятие № 5 Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) | 2 | Специальная физ. подготовка |

| | | | |
|----|--|---|-----------------------------|
| 8 | Практическое занятие № 6 Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики 4 Акробатика. Практическое занятие № 1 Освоение акробатических элементов | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 9 | Практическое занятие № 2 Освоение акробатических элементов Совершенствование акробатических элементов | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 10 | Практическое занятие 3 Совершенствование акробатических элементов Освоение и совершенствование акробатической комбинации | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 11 | Практическое занятие № 4 Освоение и совершенствование акробатической комбинации Развитие физических способностей средствами акробатики | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 12 | 5 Волейбол Практическое занятие № 1 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 13 | Практическое занятие № 2 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 14 | Практическое занятие № 3 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 15 | Практическое занятие № 4 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 16 | Практическое занятие № 5 Развитие физических способностей средствами волейбола | 2 | Специальная физ. подготовка |

| | | | |
|----|--|---|-----------------------------|
| 17 | 2.8 Баскетбол Практическое занятие № 1 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 18 | Практическое занятие № 2 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 19 | Практическое занятие № 3 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 20 | Практическое занятие № 4 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 21 | Практическое занятие № 5 Развитие физических способностей средствами баскетбола | 2 | Специальная физ. подготовка |
| 22 | Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт) | 2 | Специальная физ. подготовка |

