**Приложение 2.21 к ОПОП**

43.01.09 Повар, кондитер.

Министерство образования Московской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Московской области «Воскресенский колледж»

|  |
| --- |
| Утверждена приказом директора ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» |
|  |
| № \_\_\_\_\_\_\_ от 31.08.2021 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПЦ.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Воскресенск , 2021 г.

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО…………………….. |  |
| Протокол №\_\_\_\_\_«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /  |  |

Программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Министерством образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413(с изменениями и дополнениями).

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Разработчик: преподаватель ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

#

**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 ОПЦ 09 Физическая культура**

## 1.1 Область применения программы

 Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

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

В рамках программы учебной дисциплины **обеспечивается достижение студентами следующих результатов:**

**Личностные результаты:**

**ЛР1.**Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувств ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения к государственным символам (гербу, флагу, гимну).

**ЛР2**. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

**ЛР3**.Готовность к служению Отечеству, его защите.

**ЛР4.**Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития физической культуры и общественной практики, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места мире.

**ЛР5**.Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

**ЛР6.**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;

**ЛР7.** Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;

**ЛР8.**Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства;

**ЛР9.** 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.

**Метапредметные результаты учебной деятельности:**

**МР1**.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.

**МР2**.Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

 **МР3.**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.

 **МР4**.Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности.

**МР5**.Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

**МР6**.Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

**Предметные результаты:**

**ПР1.**Сформированность представлений о физической культуре, ее специфике, методах и роли в решении задач прогрессивного развития России в глобальном мире.

**ПР2**.Владение комплексом знаний о физической культуре в России и мире в целом;

**ПР3.**Сформированность умения применять навыки физической культуры в профессиональной и общественной деятельности;

**ПР4.** овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

**ПР5**. Сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения в дискуссии по исторической тематике.

 **Личностные результаты воспитания:**

**ЛРВ1:** Осознавать себя гражданином и защитником великой страны;

**ЛРВ2:** Проявлять активную гражданскую позицию, демонстрировать приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвовать в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействовать и участвовать в деятельности общественных организаций;

**ЛРВ5*:*** Демонстрировать приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России;

**ЛРВ7:** Осознавать приоритетную ценность личности человека; уважать собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

**ЛРВ8:** Проявлять и демонстрировать уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Быть сопричастным к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

## 1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 60 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 56 часов,

- самостоятельная работа обучающегося 4 часов.

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

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 60 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | 56 |
| в том числе: |  |
| лекции | - |
|  лабораторные работы | - |
|  практические занятия | - |
|  контрольные работы | - |
|  курсовая работа (*если предусмотрена)* | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 4 |
| в том числе: |  |
|  самостоятельная работа над курсовой работой *(если предусмотрена)* | - |
| подготовка к аудиторным занятиям (изучение литературы по заданным темам, написание рефератов, эссе и пр. письменных работ) | 4 |
| подготовка к промежуточной аттестации | - |
| Подготовка презентации*Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).* | - |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета**  | 2 |
|  |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОПЦ.09 Физическая культура

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем****Часов** | **Коды компетенций и личностных результатов[[1]](#footnote-1), формированию которых способствует элемент программы (ЛРВ)** |
|  | Введение | **1** | **ЛР1, ЛР2 и ЛР9** |
| **Раздел 1.** | **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** |  |  |
| **Тема 1.1.****Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | Содержание учебного материала | **6** | **ЛРВ1, ЛРВ2, ЛРВ9,МР1,****ЛР1** |
| Лабораторные работы |  |
| Практические занятия |  |
| 1 | Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений | **2** |
| 2 | Приемы массажа и самомассажа | **2** |
| 3 | Начальные элементы закаливания | **2** |
| Контрольные работы |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Коррекция фигуры с учетом профиля получаемой профессии», «Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки» | **1** |
| **Раздел 2.** | **Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом** |  |  |
| **Тема 2.1.****Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом** | Содержание учебного материала | **4** | **ЛРВ1, ЛРВ2, ЛРВ9,ЛР3,****МР3** |
| 1 | Приемы самоконтроля | **2** |
| Лабораторные работы |  |
| Практические занятия |  |
| 1 | Врачебный контроль, его содержание | **1** |
| 2 | Элементы контроля (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | **1** |
| **Раздел 3.** | **Физическая культура в профессиональной деятельности** |  |  |
| **Тема 3.1.****Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста** | Содержание учебного материала | **4** | **ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР9****МР5** |
| 1 | Методы тестирования двигательной активности | **1** |
| Лабораторные работы |  |
| Практические занятия |  |
| 1 | Снятие антропометрических данных | **1** |
| 2 | Комплекс упражнений по профилактики профессиональных заболеваний | **2** |
| Контрольные работы |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: « Негативное влияние вредных привычек», «Техника безопасности по легкой атлетике», « Поведение на открытой воде, спасение утопающего». | **1** |
| **Раздел 4.** | **Легкая атлетика** |  |  |
| **Тема 4.1.****Бег на короткие дистанции** | Содержание учебного материала | **4** | **ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР9**МР1, |
| 1 | Техника безопасности при проведения занятий по легкой атлетике | **1** |
| Лабораторные работы |  |
| Практические занятия |  |
| 1 | Изучение техники бега на короткие дистанции | **1** |
| 2 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции | **1** |
| 3 | Сдача учебного норматива бег 60 м-девушки; 100м-юноши | **1** |
| Контрольные работы |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: « Техника бега на короткие дистанции», « История древних Олимпийских игр». | **1** |
| **Тема 4.2.****Бег на средние дистанции и эстафетный бег** | Содержание учебного материала | **5** | **ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР9**ЛР3,МР4 |
| Лабораторные работы |  |
| Практические занятия |  |
| 1 | Изучение техники бега на средние дистанции | **1** |
| 2 | Изучение техники эстафетного бега | **1** |
| 3 | Совершенствование техники бега на средние дистанции | **1** |
| 4 | Совершенствование техники эстафетного бега | **1** |
| 5 | Сдача учебного норматива бег 1000 м-девушки; 2000м-юноши | **1** |
| Контрольные работы |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: « Техника бега на стайерские дистанции», « Развитие выносливости». | **1** |
| **Тема 4.3.****Прыжок в длину** | Содержание учебного материала | **4** | **ЛРВ1, ЛРВ2 ЛР9,**МР6 |
| Лабораторные работы |  |
| Практические занятия |  |
| 1 | Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления | **2** |
| 2 | Сдача учебного норматива «прыжок в длину с разбега» | **2** |
| **Раздел 5.** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка****Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |
| **Тема 5.1.****Профессионально-прикладная физическая подготовка****Физкультурно-оздоровительная деятельность**  | Содержание учебного материала | **11** | **ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР9**МР3,МР5 |
| 1 | Значение здорового образа жизни  | **1** |
| 2 | Техника безопасности при проведения занятий ППФП | **1** |
| Лабораторные работы |  |
| Практические занятия |  |
| 1 | Формирование двигательных умений | **1** |
| 2 | Формирование двигательных умений; сдача норматива - пресс | **1** |
| 3 | Развитие общей выносливости | **1** |
| 4 | Развитие ловкости; сдача норматива- скакалка | **1** |
| 5 | Развитие гибкости | **1** |
| 6 | Развитие двигательных качеств; сдача норматива- гибкость | **1** |
| 7 | Развитие двигательных качеств; сдача норматива- отжимание | **1** |
| 8 | Развитие общей выносливости; сдача норматива- подтягивание/юноши | **1** |
| 9 | Развитие двигательных качеств; сдача норматива- прыжок в длину с места | **1** |
| Контрольные работы |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: « Здоровый образ жизни», « Утренняя гимнастика». |  |
| **Раздел 6.** | **Физическое совершенствование****Атлетическая гимнастика** |  |  |
| **Тема 6.1.****Физическое совершенствование****Атлетическая гимнастика**  | Содержание учебного материала | **6** | **ЛРВ1, ЛР2,ЛР6, ЛР9,МР1** |
| 1 | Техника безопасности при проведения занятий в спортивном зале |  |
| Лабораторные работы |  |
| Практические занятия |  |
| 1 | Общеразвивающие упражнения | **1** |
| 2 | Специальные упражнения для определенных групп мышц | **1** |
| 3 | Упражнения с собственным весом тела | **1** |
| 4 | Строевые упражнения  | **1** |
| 5 | Упражнения с отягощением | **1** |
| 6 | Гигиена при занятиях физической культурой | **1** |
| Контрольные работы |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: « Занятия в тренажерных залах», « Гигиенические основы». |  |
| **Раздел 7.** | **Спортивные игры** |  |  |
| **Тема 7.1.****Баскетбол** | Содержание учебного материала | **7** | **ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР3, ЛР5,МР4** |
| 1 | Изучение правил игры и техники безопасности  | **1** |
| 2 | Травмы. Оказание первой медицинской помощи | **1** |
| Лабораторные работы |  |
| Практические занятия |  |
| 1 | Ведение мяча. Передача мяча от груди | **1** |
| 2 | Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками; одной рукой  | **1** |
| 3 | Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча | **1** |
| 4 | Учебная игра | **1** |
| 5 | Совершенствование техники владения мячом | **1** |
| Контрольные работы |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: « Техника бросков в кольцо», « Тактика игры в нападении». |  |
| **Тема 7.2.****Волейбол** | Содержание учебного материала | **4** | **ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР9,МР1, МР4** |
| 1 | Изучение правил игры и техники безопасности | **1** |
| Лабораторные работы |  |
| Практические занятия |  |
| 1 | Совершенствование техники приема и передачи мяча | **1** |
| 2 | Совершенствование техники подачи мяча. Блокирование |  |
| 3 | Специальные упражнения для развития координации и прыгучести |  |
| 4 | Совершенствование техники нападающего удара | **1** |
| 5 | Учебная игра | **1** |
| Контрольные работы |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: « Игра у сетки», « Техника подачи мяча». |  |
| Дифференцированный зачет | **2** |  |
|  |  |
|  | **Всего:** | **60** |

# **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивных залах, в тренажерных залах и на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Инвентарь и оборудование:

1. Баскетбольные щиты с кольцами на стенах -2шт
2. Гимнастические стенки-6шт.
3. Гимнастические скамейки -3 шт.
4. Стойки волейбольные -2 шт.
5. Велотренажер
6. Беговая дорожка
7. Скамья для жима – 1шт.
8. Гриф гантельный -1 шт.
9. Диск 1,25 кг - 4шт., 2,5 кг - 8шт., 5 кг. – 4 шт..
10. Стол теннисный - 1шт.
11. Мячи: волейбольные -1шт., баскетбольные-1шт., футбольные-1 шт., теннисные -10шт.
12. Волейбольная сетка -1 шт...
13. Измерительная рулетка-1шт.
14. Гранаты для метания -6 шт.
15. Бадминтон-3 комплектов
16. Мячи набивные – 6шт.
17. Ракетки для н/тенниса - 2 комплекта
18. Обручи металлические 6 шт.

 Технические средства обучения:

 1.Музыкальный центр

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

1. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич [и др.] – 6-е изд., испр. – М.: Academia, 2018 – 176с.
2. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ.ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2018. – 448с.

Дополнительные источники:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н.М. Амосов -2-е изд. – М.: Мол. гвардия ,2018 – 191с.
2. Анатомия человека [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений./ под ред.: М.М. Курепина, А.П. Джигова, А.А Никитина.- М.:ИЦ ВЛАДОС, 2018. – 348с.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения****[[2]](#footnote-2)* | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| − умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельностис целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;− владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;• 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; | Характеристики демонстрируемых умений и навыков, которые могут быть проверены:- Знание по теоритическому курсу физической культуры.- Умение применять полученные навыки в выбранной профессии.- Знание истории спорта и физической культуры СССР и РФ.  | Какими процедурами производится оценка:Формы контроля: индивидуальная, групповая и фронтальная.Методы индивидуального контроля: устный опрос, тестирование, индивидуальные консультации, тестирование;.Методы контроля направлены на проверку умений обучающихся:• выполнять условия задания на творческом уровне с представлением собственной позиции;• делать осознанный выбор способов действий из ранее известных;• осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий;формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля.Итоговый контроль: зачет.Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:• 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;• умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;• готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически ее оценивать и интерпретировать;• умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;• умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; | Характеристики демонстрируемых умений | Практический контроль(индивидуальный,фронтальный).Подготовка рефератов,презентаций.Тестовые задания свыбором ответа и смножественным выбором.ВыполнениеЗачетных упражнений.Наблюдение и оценкавыполнения практическихдействий.Дифференцированныйзачет в форме сдачи практических упражнений по трем видам и зачет по теоритическому курсу физической культуры. |
| • сформированность представлений о древних и современных олимпийских играх. | Тема урока | Домашнее задание к следующему уроку |

1. В соответствии с Приложением 3 ПООП. [↑](#footnote-ref-1)
2. В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты [↑](#footnote-ref-2)