

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»
Кыштымский филиал

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель Кыштымского филиала

_____ М.Л. Еремина

« 27 » _июня___ 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУДБ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессий

среднего

профессионального образования

43.01.09 Повар, кондитер

профиль профессионального образования естественно-научный

Кыштым, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы по профилю профессионального образования естественно-научному.

Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»). Протокол № 3 от «21» июля 2015г. Регистрационный номер рецензии 375 от «23» июля 2015г. с уточнениями Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО». Протокол № 3 от «25» мая 2017г.

Организация-разработчик рабочей программы:

ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж», Кыштымский филиал

Разработчики:

Хабисултанова М.Б., преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК

Протокол № 11 от «_23_» _июня__2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДБ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины (далее учебной дисциплины) является частью рабочей образовательной программы (далее - ОП) по специальности/профессии среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Учебная дисциплина относится к естественно-научному профилю.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОП на базе основного общего образования

Дисциплина принадлежит к ОУДБ.05 «Физическая культура» (общие и по выбору), базовые

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

Освоение содержания учебной дисциплины ОУДБ.05 «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 использовать 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, физической, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, основ безопасности жизнедеятельности;
- 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:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной 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 деятельности с 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).

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объём образовательной учебной нагрузки обучающегося 228 часов, в том числе:

практической подготовки 54 часа;

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 228 часов;

самостоятельной внеаудиторной работы обучающегося 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
практическая подготовка	54
практические занятия	226

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.				
	1	Требование к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».	2	1
	Практическая подготовка		-	
	Лабораторные работы		-	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции				
	Практическая подготовка		12	
	Практическая подготовка			
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции				
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		21	

Тема 2.3. Бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала		
	Практическая подготовка		8
Тема 2.4. Прыжок в длину			
	Практическая подготовка		-
Тема 3.1. Акробатические комбинации			
	Практическая подготовка		10

Тема 4.1. Техника способов передвижения на лыжах	Содержание учебного материала			
	Практическая подготовка		4	
Тема 4.2. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов торможения.				
	Практическая подготовка		4	
Тема 5.1. Баскетбол				
	Практическая подготовка		-	

	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 5.2. Волейбол				
	Практическая подготовка		-	
Тема 6.1 Специальные физические упражнения				
	Практическая подготовка		6	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному учебно-методическому и материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок; мастерских не предусмотрено; лабораторий не предусмотрено.

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи, корзины, сетки, стойки, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, резина, штанги.) гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, лыжный инвентарь.

Учебно-методическое обеспечение: наглядные пособия (стенды, плакаты), раздаточный материал на бумажных носителях; темы для рефератов, задания для выполнения самостоятельной работы.

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской: не предусмотрено.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО/ Ю. Н .Аллянов, Ю .Н. Письменский.- ЮРАЙТ, 2018. - 494 с.- ISBN 978-5-534-02309-1
2. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам. Учебник для СПО/ Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин, - ЮРАЙТ, 2018.- 271 с.- ISBN 978-5-534-08312-5
3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры 2-е изд., доп. Учебное пособие для вузов/ Т. П. Бегидова.- ЮРАЙТ, 2019. - 191 с. - ISBN 978-5-534-07190-0
4. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика/ Г. Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова.- ЮРАЙТ, 2019. - 461 с. - ISBN 978-5-534-05784-3

Дополнительные источники:

1. Гилязиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / С. Р. Гилязиева, Т. В. Нурматова , М. Р. Валетов, – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2016. - 119с.– ISBN 978-5-7410-1634-3
2. Евсеев, С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев, – М.: Советский спорт, 2017. – 296 с. - ISBN 5-85009-937-9
3. Иванков, Ч. Т. Теория, методика и практика физического воспитания. Учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков – М.: Московский педагогический государственный университет, 2017. – 392 с. – ISBN 978-5-534-11441-6

4. Лысова, И. А. Физическая культура. Учебное пособие / И. А. Лысова, – М.: Московский гуманитарный университет, 2018. – 161 с. - ISBN 978-5-98079-753-9
5. Щанкин, А. А. Двигательная активность и здоровье человека / А. А. Щанкин, В. С. Николаев, – М.: Директ-Медиа, 2015. – 264 с. - ISBN: 978-5-4499-0148-4

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
---	--