Департамент по делам казачества и кадетских учебных заведений

Ростовской области

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Белокалитвинский казачий кадетский профессиональный техникум имени Героя Советского союза Быкова Бориса Ивановича»

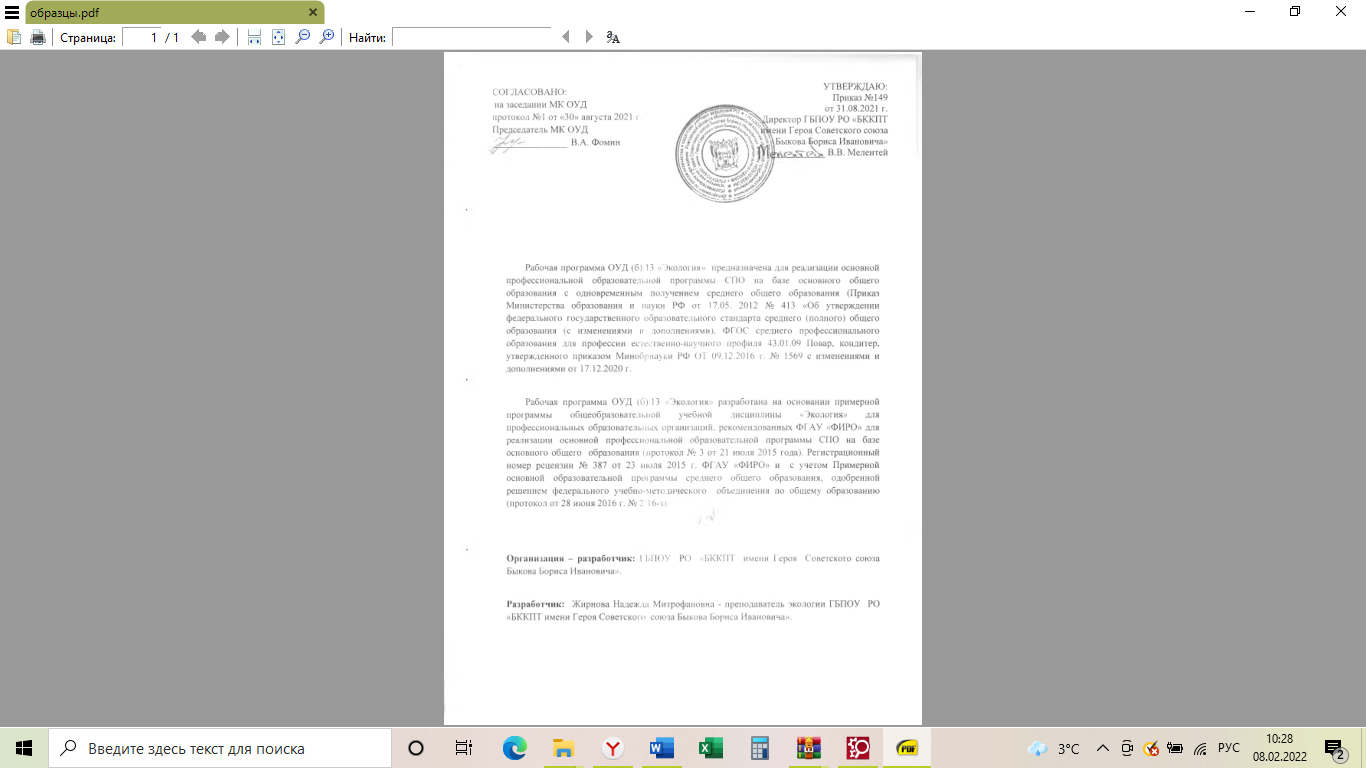
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Для профессий *СПО*:

43.01.09 «Повар, кондитер»

2021 г.



Программа общепрофессиональной учебной дисциплины ОП.09 «Физическая культура» предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05. 2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (с изменениями и дополнениями), ФГОС среднего профессионального образования для профессии естественно-научного профиля 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного приказом Минобрнауки РФ ОТ 09.12.2016 г. № 1569 с изменениями и дополнениями от 17.12.2020 г.

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Белокалитвинский казачий кадетский профессиональный техникум имени Героя Советского союза Быкова Бориса Ивановича».

**Разработчик:**

Курносова Екатерина Владимировна, руководитель физического воспитания ГБПОУ РО «БККПТ имени Героя Советского союза Быкова Бориса Ивановича».

**Оглавление**

[1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4](#_Toc97556656)

2.[СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ С УЧЁТОМ ПРОФИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ 7](#_Toc97556657)

[3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 11](#_Toc97556658)

[УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 11](#_Toc97556659)

[4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 12](#_Toc97556660)

## 1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии *СПО*: 43.01.09 «Повар, кондитер».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на курсах повышения квалификации, подготовки и переподготовки на базе основного общего, среднего (полного) общего образования и профессионального образования без учёта стажа работы, должности и типа предприятия.

* 1. **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной** **программы:** дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.
  2. **Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

**Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**

ОК.01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК.02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для задач профессиональной деятельности.

ОК.03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК.04. Работать в коллективе и команде, эффективное взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК.05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК.06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных обещечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

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

ОК.09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК.10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках.

ОК.11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

**Личностные результаты освоения образовательной программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания** | **Код личностных результатов реализации программы воспитания** |
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. | **ЛР 1** |
| 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. | **ЛР 2** |
| 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 3** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа». | **ЛР 4** |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. | **ЛР 5** |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. | **ЛР 6** |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | **ЛР 7** |
| 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. | **ЛР 8** |
| 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** |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. | **ЛР 10** |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. | **ЛР 11** |
| 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 12** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания,  определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности** | |
| Гармонично, разносторонне развитый, активно выражающий отношение к преобразованию общественных пространств, промышленной и технологической эстетике предприятия, корпоративному дизайну, товарным знакам. | **ЛР 13** |
| Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности. | **ЛР 14** |
| Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий. | **ЛР 15** |
| Мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики. | **ЛР 16** |
| Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости. | **ЛР 17** |
| Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | **ЛР 18** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания,  определенные ключевыми работодателями** | |
| Умение реализовать лидерские качества на производстве | **ЛР 19** |
| Стрессоустойчивость, коммуникабельность | **ЛР 20** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания,  определенные субъектами образовательного процесса** (при наличии) | |
| Мотивация к самообразованию и развитию | **ЛР 21** |

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Максимальной учебной нагрузки – 40 часов, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки 40 часов.

## 

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ С УЧЁТОМ ПРОФИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

|  |  |
| --- | --- |
| ***Виды учебной работы*** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 40 |
| **Обязательная аудиторная нагрузка (всего)** | 40 |
| В том числе: |  |
| *Теоретические занятия* | 2 |
| *Практические занятия* | 38 |
| *Промежуточная аттестация* **в форме дифференцированного зачета** |  |

**2.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Наименования разделов и тем*** | ***Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа учащихся*** | | ***Объём часов*** |
| **Раздел 1.**  Научно – методические основы формирования физической культуры личности | **Содержание учебного материала** | | **2** |
| **Раздел I**  Физическая культура в обеспечении здоровья | 1 | Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | 1 |
|  | 2 | Основы здорового образа жизни | 1 |
| **Раздел 2.**  Учебно – практические основы формирования физической культуры личности |  | **Содержание учебного материала** | **38** |
| **Раздел II**  **Гимнастика** |  | **Содержание учебного материала** | **8** |
| Тема 2.1  Строевые упражнения  Тема 2.2  Акробатические упражнения | 3 | Т.Б. во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении, перестроения | 1 |
| 4 | Стойка на лопатках, «угол» | 1 |
| 5 | Перекаты вперед, назад, « мост» | 1 |
| 6 | Равновесие на одной, кувырки вперед, назад – контроль | 1 |
| 7-8 | Выполнение комбинаций из ранее изученных элементов на оценку | 2 |
| Тема 2.3  Опорный прыжок | 9 | Опорный прыжок «согнув ноги» - контроль | 1 |
| 10 | Общая физическая подготовка | 1 |
| **Раздел III**  **Волейбол** |  | **Содержание учебного материала** | **6** |
| Тема 3.1  Техника игры | 11-12 | Т.Б. во время занятий волейболом. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра | 2 |
| 13 | Верхняя и нижняя прямая подача-контроль. Нижний прием мяча. Учебная игра | 1 |
| 14 | Прием и передача мяча партнеру-контроль. Развитие физических качеств | 1 |
| Тема 3.2  Техника нападения | 15 | Прямой нападающий удар. Индивидуальные действия в защите и в нападении | 1 |
| 16 | Учебная игра -контроль | 1 |
| **Раздел IV**  **Баскетбол** |  | **Содержание учебного материала** | **6** |
| Тема 4.1  Техника перемещений | 17 | Т.Б. во время занятий баскетболом. Совершенствование перемещений и остановок игрока | 1 |
| 18 | Передача мяча со сменой места | 1 |
| Тема 4.2  Техника бросков | 19 | Сочетание приемов: бросок, ведение-контроль | 1 |
| 20 | Штрафной бросок-контроль. Учебная игра | 1 |
| 21-22 | Бросок в прыжке с разной дистанции. Учебная игра | 2 |
| **Раздел V**  **Легкая атлетика** |  | **Содержание учебного материала** | **9** |
| Тема 5.1  Бег на короткие дистанции | 23 | Низкий старт, стартовый разгон | 1 |
| 24 | Бег 60м, 100 м -контроль | 1 |
| 25 | Бег 30 м, челночный бег 10х10 м | 1 |
| 26 | Эстафетный бег 4х100 м, 4х400м | 1 |
| Тема 5.2  Прыжки | 27 | Прыжки в высоту и в длину с места | 1 |
| 28 | Прыжки в длину с места-контроль | 1 |
| Тема 5.3  Кроссовая подготовка | 29 | Кроссовая подготовка: Бег 2000 м (д), 3000 м (ю) | 1 |
| 30-31 | Сдача контрольных нормативов | 2 |
| **Раздел VI**  **Профессионально- прикладная физическая подготовка** |  | **Содержание учебного материала** | **8** |
| Тема 6.1  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | 32 | Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, её места в системе физического воспитания студентов | 1 |
| 33 | Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов | 1 |
| Тема 6.2  Упражнения на силовую подготовку | 34 | Комплексы упражнений для развития физических качеств. Наклон вперед из положения стоя | 1 |
| 35 | Подтягивание на низкой перекладине – контроль. Комплексы упражнений на силовую подготовку | 1 |
| 36 | Поднимание туловища из положения лежа на спине - контроль | 1 |
| 37-38 | Комплексы упражнений с гантелями | 2 |
| 39 | Бег 2000 м (д), 3000 м (ю) на выносливость -контроль | 1 |
| **Дифференцированный зачёт** | **40** |  |  |
|  |  | **Итого:**  **1.Теоретические занятия**  **2. Практические занятия**  **3. Промежуточная аттестация** | **40**  **2**  **38**  **1** |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы общеобразовательной учебной дисциплины**

**Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета ФИЗКУЛЬТУРЫ**

Оборудование помещения приспособленного для занятия физической культурой:

*Спортивный инвентарь*:

-мячи (баскетбольные, волейбольные)

-скакалки

-лавочки

-маты

- гимнастический козел

- кольца баскетбольные

-сетка волейбольная

-палочки эстафетные

-секундомер

-тренажёры

*Рабочее место преподавателя*

*Стенды по учебной дисциплине*

**3.2 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет -ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники**

1. Бишаева А.А. «Физическая культура», издательство Академия, 2017, 2019 гг.

## 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)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки**  **результатов обучения** |
| *Умения* |  |  |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов | Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, проведение спортивных мероприятий, педагогическое наблюдение, оценка уровня физической подготовленности юношей; |
| *Знания* |  |  |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность | Практические занятия, фронтальный, устный опрос |
| - основы здорового образа жизни. | Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию | Практические занятия, выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата, презентации проекта) по данной теме |

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | физические способности | Контрольное  упражнение  (тест) | Возраст,  лет | Уровень | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 -и ниже  5,1 | 5,1—4,8  5,0—4,7 | 4,4 и выше  4,3 | 6,1 и ниже  6,1 | 5,95,3  5,9—5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0—7,7  7,9—7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже  9,6 | 9,3—8,7  9,3—8,7 | 8,4 и выше  8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195—210  205—220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170—190  170—190 | 210 и выше  210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1300 и выше  1300 | 1050—1200  1050—1200 | 900 и ниже  900 | 1500 и выше  1500 | 1300—1400  1300—1400 | 1100 и ниже  1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9—12  9—12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12—14  12—14 | 20 и выше  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8—9  9—10 | 11 и выше  12 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16  17 |  |  |  | 6 и ниже  6 | 13—15  13—15 | 18 и выше  18 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену ( количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест- подтягивание на высокой перекладине ( количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест- челночный бег 3х10м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   - утренней гимнастики;  -производственной гимнастики;  -релаксационной гимнастики | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1.Бег 2000м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Приседание на одной ноге с опорой о стену ( количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Прыжок в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 1. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине ( количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест- челночный бег 3х10м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   - утренней гимнастики;  -производственной гимнастики;  -релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.