

Департамент образования и науки Кемеровской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ АСПК

Д.Ф.Ахмерова

08

20 19 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура
код, профессия 43.01.09 Повар, кондитер
курс(ы) I-II-III № групп(ы) 39

Анжеро-Судженск 2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями
ФГОС СОО и ФГОС СПО профессии 43.01.09 Повар, кондитер

РАССМОТРЕНА
на заседании МК
общеобразовательных
дисциплин
Протокол № 19
от « 21 » 06 2019 г.
Председатель МК
Ю.И.Бурлаченко

СОГЛАСОВАНА
МБУС стадион «Анжерский»
имени Владимира и Виталия
Раздаевых
Директор МБУС стадион
«Анжерский»
А.В.Белоусов
« 21 » 06 2019г.

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по УР
Н.В. Михеева
« 20 » 08 2019г.

Разработчик: Подзорова А.В., преподаватель физической культуры ГПОУ
«Анжеро-Судженский политехнический колледж».

Рецензент:

Сорокина О.А, преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский
политехнический колледж».

Михлин А.А., преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский
горный техникум».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа ОУД.06 Физическая культура является частью ППКРС. Программа разработана с учетом требований ФГОС СОО, ФГОС СПО профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры с целью реализации образовательной программы среднего общего образования на базе основного общего образования по ППКРС.

Рабочая программа может быть использована другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППКРС на базе основного общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

ОУД.06 Физическая культура является дисциплиной обязательной предметной области Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС СОО.

Изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППКРС на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС СОО для профессий или специальностей СПО естественнонаучного профиля профессионального образования, предлагаемых профессиональной образовательной организацией.

1.3. Цель и задачи освоения дисциплины:

Содержание программы ОУД.06 Физическая культура направлено на достижение **цели:** освоение обучающимися содержания учебной дисциплины «Физическая культура» и достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования и решение следующих **задач:**

- формировать навыки здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечить овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья;
- обеспечить овладение методами профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- формировать умение использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- научить использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальная учебная нагрузка обучающегося 228 часов, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 210 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 6 часов;
- консультации 12 часов.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание ОУД. 06 Физическая культура направлено на развитие универсальных учебных действий, формирование личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС СОО, а также общих компетенций ФГОС СПО профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

ОК4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Результаты освоения ОУД.06 Физическая культура в соответствии с ФГОС СОО	Общие компетенции по ФГОС СПО
Личностные:	
- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	ОК4, ОК8
готовность к служению Отечеству, его защите;	ОК8
сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	ОК8
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;	ОК4
навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	ОК4
эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	ОК8
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	ОК8
бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей	ОК8
Метапредметные:	
умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять	ОК8

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;	ОК4
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;	ОК8
Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	ОК8
Предметные	
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);	ОК8
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	ОК8
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	ОК8
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	ОК8
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	ОК8

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	228
Объем образовательной программы	
в том числе:	
теоретическое обучение	6
лабораторные работы (если предусмотрено)	
практические занятия (если предусмотрено)	204
индивидуальный проект	6
консультации	12
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 курс			
Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Тема 1.1. Основы знаний. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Тематика практических занятий: ТБ на занятиях физической культуры. Беговая подготовка. ОРУ, СБУ, техника высокого и низкого старта. Силовая подготовка. Упражнения на координацию движения. Гладкий бег по стадиону 2км. Кроссовая подготовка 2км-девушки, 3км-юноши. Бег 100 м, 500 м – девушки, 1000 м - юноши. Разминочный бег 3x400м. Техника и тактика эстафетного бега. Сдача контрольных нормативов: бег 100 м, бег девушки – 1000 м, юноши – 2000 м.	12	
	ТБ на занятиях физической культуры. Беговая подготовка.	2	ОК4, ОК8
	ОРУ, СБУ, техника высокого и низкого старта. Силовая подготовка.	2	
	Упражнения на координацию движения. Гладкий бег по стадиону 2км.	2	
	Кроссовая подготовка 2км-девушки, 3км-юноши. Бег 100 м, 500 м – девушки, 1000 м - юноши.	2	
	Разминочный бег 3x400м. Техника и тактика эстафетного бега.	2	
	Сдача контрольных нормативов: бег 100 м, бег девушки – 1000 м, юноши – 2000 м.	2	
Раздел 2. Спортивные игры		42	
Тема 2.1. Футбол	Тематика практических занятий:	16	
	Футбол: ТБ при занятиях футболом. Правила соревнований. Передвижение и расположение игроков.	2	ОК4, ОК8
	Передача и остановка мяча.	2	
	Передача и прием мяча в движении.	2	
	Жонглирование мяча. Дриблинг.	2	
	Техника удара по воротам.	2	
	Учебная игра футбол. Дыхательные упражнения на восстановление.	4	
	Сдача контрольных нормативов: набивание мяча, дриблинг с ударом по воротам.	2	
Тема 2.2. Баскетбол	Тематика практических занятий:	14	
	ТБ при занятиях баскетболом. Правила соревнований. Развитие мышц спины, груди, плечевого пояса.	2	ОК4, ОК8
	Техника передачи и приема мяча, дриблинга.	2	

	Техника передачи и приема мяча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	
	Эстафеты на совершенствование бросков в кольцо.	2	
	Учебная игра баскетбол. Дыхательные упражнения на восстановление.	2	
	Штрафной бросок. ОРУ, СБУ.	2	
	Сдача контрольных нормативов: Штрафной бросок, передачи мяча в движении, прыжки через скакалку за 1 мин	2	
Тема 2.3. Волейбол	Тематика практических занятий:	12	
	Волейбол: ТБ на занятиях волейболом. Правила игры.	2	ОК4, ОК8
	Техника передачи и приема мяча на месте и в движении.	2	
	Техника выполнения подачи мяча.	2	
	Передача с отскоком мяча от сетки. Передача, стоя спиной к сетке.	2	
	Нападающий удар, одиночный блок и групповое блокирование. Учебная игра волейбол.	2	
	Сдача контрольных нормативов: верхняя передача над собой в кругу, в стенку, нижний прием мяча в стенку	2	
Консультации		2	
Раздел 3. Лыжная подготовка		18	
Тема 3.1. Лыжные гонки	ТБ. Профилактика травм и обморожений.	2	
	Тематика практических занятий:	16	
	Стойка лыжника. Элементы лыжного шага.	2	ОК4, ОК8
	Виды скольжения.	2	
	Подъем елочкой и ступающим шагом.	2	
	Торможение плугом, упором.	2	
	Переменный двухшажный ход. Поворот в движении переступанием.	2	
	Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	
	Правила соревнований.	2	
	Сдача контрольных нормативов: Прохождение дистанции 3 км – девушки, 5 км – юноши.	2	
Раздел 4. Гимнастика		10	
Тема 4.1. Ритмическая гимнастика	Тематика практических занятий:	10	
	ТБ при занятиях ритмической гимнастикой. Терминология. Строевые приемы.	2	ОК4, ОК8
	ОРУ. Упражнения с гантелями.	2	
	Упражнения с набивными мячами, с мячом.	2	
	Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	2	

	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Сдача контрольных нормативов: наклон вперед из положения стоя, подтягивание на высокой и низкой перекладине.	2	
Консультации		2	
Всего за 1 курс		86	
2 курс			
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.1. Техника и тактика на средние и длинные дистанции, эстафетного бега.	Тематика практических занятий:	10	
	ТБ на занятиях физической культуры. Беговая подготовка.	2	ОК4, ОК8
	ОРУ, СБУ, техника высокого и низкого старта. Силовая подготовка.	2	
	Упражнения на координацию движения.	2	
	Кроссовая подготовка 2км-девушки, 3км-юноши. Бег 100 м, 500 м – девушки, 1000 м - юноши.	2	
Сдача контрольных нормативов: бег 100 м, бег девушки – 1000 м, юноши – 2000 м.	2		
Раздел 2. Спортивные игры		36	
Тема 2.1. Футбол	Тематика практических занятий:	12	
	ТБ при занятиях футболом. Правила соревнований.	2	ОК4, ОК8
	Передача и прием мяча в движении. Жонглирование мяча. Дриблинг.	2	
	Техника удара по воротам. Розыгрыш стандартных ситуаций.	2	
	Учебная игра футбол. Дыхательные упражнения на восстановление	4	
Сдача контрольных нормативов: набивание мяча, дриблинг с ударом по воротам, штрафной удар.	2		
Тема 2.2. Баскетбол	Тематика практических занятий:	12	
	ТБ при занятиях баскетболом. Правила соревнований.	2	ОК4, ОК8
	Техника дриблинга. Техника двух шагов. Техника передачи и приема мяча в движении.	2	
	Учебная игра баскетбол. Дыхательные упражнения на восстановление.	2	
	Штрафной бросок. Техника и тактика съема мяча, быстрого прорыва, позиционного нападения. ОРУ, СБУ.	2	
	Комплекс упражнений для мышц спины, груди, мышц плечевого пояса.	2	
Сдача контрольных упражнений по баскетболу: Штрафной бросок, Передача и бросок мяча в движении.	2		
Тема 2.3.	Тематика практических занятий:	12	ОК4, ОК8

Волейбол	Техника передачи и приема мяча в движении.	2		
	Техника выполнения подачи мяча.	2		
	Передача с отскоком мяча от сетки. Нападающий удар, одиночный блок и групповое блокирование.	2		
	Защита и переход к атаке.	2		
	Тактика игры в волейбол. Учебная игра волейбол.	2		
	Выполнение контрольных нормативов: верхняя прямая подача, нападающий прямой удар, блокирование мяча.	2		
Консультации		2		
Раздел 3. Лыжная подготовка		16		
Тема 3.1. Лыжные гонки	Содержание учебного материала	2		
	ТБ. Профилактика травм и обморожений.			
	Тематика практических занятий:	14		
	Подъем скользящим шагом.	2	ОК4, ОК8	
	Торможение боковым соскальзыванием.	2		
	Переменный двухшажный ход.	2		
	Бесшажные ходы. Коньковый ход.	2		
	Поворот на лыжах в движении.	2		
Распределение сил по дистанции. Лидирование. Обгон. Финиширование.	2			
Сдача контрольных нормативов: Прохождение дистанции 5 км – девушки, 8 км – юноши.	2			
Раздел 4. Гимнастика		12		
Тема 4.1. Аэробика	Тематика практических занятий:	12		
	ТБ. Страховка и самостраховка при выполнении упражнений. ОРУ на гибкость.	2	ОК4, ОК8	
	Акробатические упражнения.	2		
	Силовая подготовка: подтягивание, держание угла в упоре, сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2		
	Длинный кувырок вперед, стойки, переворот боком. Комбинация по акробатике.	2		
	Сдача контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, акробатическая комбинация.	2		
	Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с места, метание гранаты			
	Консультации			2
Всего за 2 курс		84		

3 курс

Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Тема 1.1. Техника и тактика на средние и длинные дистанции, эстафетного бега.	Тематика практических занятий:		ОК4, ОК8
	ТБ на занятиях физической культуры. Беговая подготовка.	2	ОК4, ОК8
	ОРУ, СБУ, техника высокого и низкого старта. Силовая подготовка.	2	
	Упражнения на координацию движения.	4	
	Кроссовая подготовка 2км-девушки, 3км-юноши. Бег 100 м, 500 м – девушки, 1000 м - юноши.	2	
	Сдача контрольных нормативов: бег 100 м, бег девушки – 1000 м, юноши – 2000 м.	2	
Раздел 2. Спортивные игры		42	
Тема 2.1. Футбол	Тематика практических занятий:	16	
	ТБ при занятиях футболом. Правила соревнований.	2	ОК4, ОК8
	Передача и прием мяча в движении. Жонглирование мяча. Дриблинг.	4	
	Техника удара по воротам. Розыгрыш стандартных ситуаций.	2	
	Учебная игра футбол. Дыхательные упражнения на восстановление	6	
	Сдача контрольных нормативов: набивание мяча, дриблинг с ударом по воротам, штрафной удар.	2	
Тема 2.2. Баскетбол	Тематика практических занятий:	14	
	ТБ при занятиях баскетболом. Правила соревнований.	2	ОК4, ОК8
	Техника дриблинга. Техника двух шагов. Техника передачи и приема мяча в движении.	2	
	Учебная игра баскетбол. Дыхательные упражнения на восстановление.	4	
	Штрафной бросок. Техника и тактика съема мяча, быстрого прорыва, позиционного нападения. ОРУ, СБУ.	2	
	Сдача контрольных упражнений по баскетболу: Штрафной бросок, Передача и бросок мяча в движении.	2	
		2	
Тема 2.3. Волейбол	Тематика практических занятий:	12	ОК4, ОК8
	Техника передачи и приема мяча в движении. Техника выполнения подачи мяча.	2	
	Передача с отскоком мяча от сетки. Нападающий удар, одиночный блок и групповое блокирование.	2	
	Защита и переход к атаке.	2	
	Тактика игры в волейбол. Учебная игра волейбол.	4	
	Выполнение контрольных нормативов: верхняя прямая подача, нападающий прямой удар, блокирование мяча.	2	

Консультации			4	
Всего за 3 курс			58	
Индивидуальный проект Обучающийся имеет право выбора: выполнять индивидуальный проект по тематике данной дисциплины или иной общеобразовательной учебной дисциплины. Тематика индивидуальных проектов Исследование влияния физических упражнений на функциональное состояние организма человека. Изучение происхождения символов и атрибутов Олимпийских игр. Исследование развития физических качеств под воздействием самостоятельной работы по физической культуре. Изучение роли занятий спортом в формировании лидерских качеств у подростков. Изучение влияния занятий спортом на развитие выносливости. Исследование роли физкультурных минут в повышении умственной работоспособности обучающихся. Выявление уровня физической подготовленности обучающихся и их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Исследование спортивных традиций в семье и их влияния на физическое воспитание личности. Изучение взаимосвязи индивидуальных особенностей обучающихся и занятий определенным видом физической активности.				
Работа обучающегося над индивидуальным проектом 1. Планирование выполнения индивидуального проекта; 2. Определение задач индивидуального проекта; 3. Изучение литературных источников.			6	
Всего			228	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации программы ОУД.06 Физическая культура имеется спортивный зал. Помещение спортивного зала удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Оборудование учебного кабинета

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

4.2.1. Основные источники

1. Лях, В.И., Физическая культура 10—11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/В.И.Лях.- Москва : Просвещение, 2016. – 255 с. – ISBN 978-5-09-037-718-8

4.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. И. Физическая культура: учебник для среднего профессиональн. образования / Ю.И.Аллянов. – Москва : Юрайт, 2019. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1

2. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е.Ф. Жданкина. - Москва : Юрайт, 2019. – 125 с. - – ISBN 978-5-534-10154-6

4.2.3. Интернет- ресурсы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : сайт. – Москва. URL :: <https://gto.ru> (дата обращения 01.06.2019).

2. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов сайт. – Москва. URL: <http://school-collection.edu.ru> (дата обращения 01.06.2019).