

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РСО-АЛАНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО-ОСЕТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТОРГОВО-
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОУД. 06 Физическая культура

для профессии СПО (ПКРС)

19.01.04 Пекарь

Форма обучения: очная

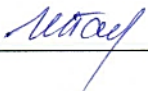
Владикавказ
2022

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

Предметно-цикловой комиссией
математических и естественнонаучных
дисциплин

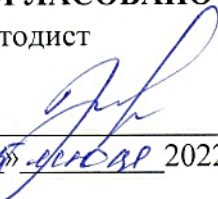
Протокол № 10
от «05» июля 2022 г.

Председатель ПЦК


И.С. Пархоменко

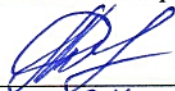
СОГЛАСОВАНО

Методист


М.Т. Туаева
«05» июля 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УВР


И.М. Дзучева
«05» 07 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования, на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования (протокол №3 от 21 июля 2015 года). Регистрационный номер рецензии №378 от 23 июля 2015г., ФГАУ «ФИРО».

Разработчик: преподаватель физической культуры Дзагоева Диана Ахсарбековна.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа разработана на основании примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 года). Регистрационный номер рецензии № 383 от 23 июля 2015 года, ФГАУ «ФИРО».

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы профессиональной подготовки квалифицированных рабочих и служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО (ППКРС): **19.01.04 Пекарь**, входящей в состав укрупненной группы профессий **19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) при наличии основного (общего), среднего общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» является общеобразовательной дисциплиной, из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

1.3. Цели и задачи учебной 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• *личностных*:

–готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

–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 использования 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, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

–готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

–освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

–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 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 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);

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. 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 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 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

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

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. 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 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 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

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.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
объем образовательной программы – 456 часов.**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	456
Обязательная аудиторная нагрузка	228
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	226
Самостоятельная работа	228
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Введение	Содержание учебного материала	2	1
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Реферат на тему: «Современное состояние здоровья молодёжи». Реферат на тему: «Материнство и здоровье».		
Тема 1. Гимнастика с элементами акробатики.	Содержание учебного материала Практические занятия:	44	2
	1 Выполнение упражнений на бревне: ходьба обычная, на носках, боком приставными шагами, переменным шагом, руки на поясе, в стороны, вверх, поворот на носках, поворот в полном приседе, упор присев, упор лёжа, равновесие, стоя на конце бревна толчком одной, махом другой, соскок прогнувшись, выпады на правой, левой ноге с разноимённым вращением руками в лицевой плоскости, соединение элементов (девушки). Совершенствование техники изученных упражнений.		
	2 Выполнение акробатических упражнений: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине, равновесие на левой, правой ноге, соединение элементов (девушки). Совершенствование техники изученных упражнений, кувырки вперёд, назад, соединение кувырков, с разбега толчком двух ног о мостик, кувырок вперёд на горку матов, кувырок назад в стойку на руках, стойка на руках, переворот боком, соединение элементов (Юноши). Совершенствование техники изученных упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	44	3
	Выполнение домашних заданий - акробатические упражнения, упражнения на развитие координации движений, упражнения на развитие гибкости, составление комплекса разминки, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.		
Тема 2. Виды гимнастики.	Содержание учебного материала Практические занятия:	34	2
	1 Выполнение упражнений по художественной гимнастике: танцевальные шаги; волны руками, туловищем; повороты; элементы хореографии, прыжки, упражнения со скакалкой; упражнения с		

		обручем. (Девушки). Совершенствование техники изученных упражнений.		
	2	Выполнение упражнений по атлетической гимнастике: подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание в упоре на брусьях, в упоре лежа; упражнения для мышц живота; приседания; использование гантелей; специальных тренажеров. (Юноши). Совершенствование техники упражнений.		
		Самостоятельная работа обучающихся:	34	3
		Выполнение домашних заданий-упражнений на развитие координации движений, упражнения на развитие гибкости, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, упражнения на развитие силы.		
Тема 3. Легкая атлетика.		Содержание учебного материала Практические занятия:	40	2
	1	Выполнение упражнений по лёгкой атлетике: бег на короткие дистанции с низкого старта; челночный бег 4x10 м, бег 2000 м, эстафетный бег 4x100 метров прыжки в высоту с разбега; прыжки в длину с места; метание теннисного мяча на дальность. Совершенствование техники изученных упражнений.		
	2	Ознакомление с национально-региональным компонентом (осетинские национальные игры): шела, тохси, метание с плеча, перетягивание кольцеобразной верёвки, жмурки – носильщики, чука, журавли, борьба за флажок.		
		Самостоятельная работа обучающихся:	40	3
		Выполнение домашних заданий-упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие выносливости, упражнения на развитие координации движений, упражнения на развитие прыгучести, составление комплекса разминки.		
Тема 4. Спортивные игры.		Содержание учебного материала Практические занятия:	72	2
	1	Обучение элементам игры в волейбол: верхняя передача; нижний приём; подача; тактика игры в защите и в нападении; взаимодействие игроков; двусторонняя игра. Совершенствование техники элементов игры в волейбол.		
	2	Обучение элементам игры в баскетбол: ведение мяча, бросок с 2-х шагов; штрафные броски; короткие и длинные передачи; тактика игры в нападении и защите; взаимодействие игроков; двусторонняя игра. Совершенствование техники элементов игры в баскетбол.		
	3	Обучение элементам игры в ручной мяч: передача и ловля мяча в тройках, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрёстное перемещение, нападение, игра по упрощенным правилам.		
	4	Обучение элементам игры в футбол (Юноши): удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения,		

		техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам.		
		Самостоятельная работа обучающихся:	72	3
		Выполнение домашних заданий-упражнений на развитие координации движений, упражнения на развитие быстроты и силы, составление комплекса разминки.		
Тема 5. Кроссовая подготовка.		Содержание учебного материала Практические занятия:	22	2
	1	Выполнение упражнений: равномерный бег средней интенсивности 3000м (девушки),5000м (юноши), без учета времени; спортивная ходьба 2000м (девушки),3000м (юноши); чередование ходьбы с бегом; преодоление препятствий в беге. Совершенствование техники спортивной ходьбы и бега.		
		Самостоятельная работа обучающихся:	22	3
		Выполнение домашних заданий - упражнения на развитие быстроты, выносливости, упражнения на развитие координации движений, на развитие прыгучести, составление комплекса разминки.		
Тема 6. Подвижные игры. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)		Практические занятия:	14	2
	1	Ознакомление с играми: Метко в цель, Третий лишний, Бой петухов, Челнок, Два мяча через сетку, Охотники и утки, Борьба за мяч.		
	2	Выполнение упражнений общей физической подготовки: прыжки через скакалку вперед, назад; подъем туловища из положения лежа на полу, прогибы из положения лежа на животе, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бросок набивного мяча из-за головы, приседания на одной ноге с опорой о стену, упор присев-упор лежа.		
	3	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Комплекс физических упражнений для работников сферы обслуживания.		
		Самостоятельная работа обучающихся:	14	3
		Выполнение домашних заданий - упражнения на развитие быстроты, выносливости, силы, упражнения на развитие координации движений.		
Промежуточная аттестация			8	3
Всего			456	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.-ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.-репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.-продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обучению

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия всех помещений и объектов, оснащенных соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программ и видов спорта. Все объекты, для проведения занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенки гимнастические; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), маты гимнастические, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16,кг, секундомеры;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, крепление волейбольных сета (анкера, талрепы) , волейбольные мячи, ворота для мини-футбола и др.

Открытая площадка:

- гимнастический городок (турники, брусья параллельные, рукоход, поручни), ворота мини-футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей стартовые флажки, эстафетные, гранаты для метания 500, 700г и муляжи, рулетка, секундомеры.

- тренажерный зал;

- зал спортивных игр;

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; мини-футболом.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий

Основные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012

4. № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

5. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3 изд. - Москва: Юрайт, 2017 г. - 493 с. - ISBN 978-5-534-02309-1.

7. Лях В.И. Физическая культура (10-11 класс) Просвещение 2014-255 с.

8. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст]: учебник / - 15 изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2015 г.- 176 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

Дополнительные источники:

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. - Ростов на Дону «Феликс» 2012 г.- 268 с.

2. Миронова, Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома , 2014 г. - 197 с.

3. Тимонин, А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб.пособие / Тимонин, А. И ; под ред. Н. Ф. Басова - 3-е изд. - Москва, 2013 г. – 245 с.

Интернет-ресурсы:

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gto.ru (Официальный сайт «Готов к труду и обороне»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи обязательных контрольных заданий, написание рефератов, а также выполнения практических и теоретических индивидуальных норм и требований.

Результаты обучения (предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеть 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).</p>	<p>Анализ результатов контрольных учебных нормативов; анализ динамики роста двигательных умений и навыков; мониторинг физической подготовленности, дифференцированный зачет.</p> <p>Наблюдение за уровнем индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Наблюдение за функциональным состоянием организма и физической работоспособностью; индивидуальный устный опрос, дифференцированный зачет.</p>
<p>Знать: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	