ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
0201B401FD5DFB326532F0BB297FB3A742A7ED37
Владелец: Чебодаев Игорь Олегович
Действителен: с 21.10.2021 до 21.01.2023

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 09 «Физическая культура»

Профессия 43.01.09 «Повар, кондитер»
Нормативный срок освоения ППКРС: 3 года 10 месяцев
Уровень подготовки: основная профессиональная подготовка
На базе основного общего образования.
Количество часов: 74 часа.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2.1 Количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» составляет:

Вид учебной работы	**Объем часов при сроке обучения**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40 часов
в том числе:	
практические занятия	40
Теоретические занятия	В процессе занятия
Итоговая аттестация в форме (зачета)	Дифференцированный

2.2. Тематический план общепрофессионального цикла «физическая культура» 2 курс

№ п/п	Тема урок	Содержание учебного материала (урок)	Тип урока	Оборудование	Мониторинг/ Контроль	Объем часов	УУД
	Раздел I. Футбол						
1		Теоретические сведения, ТБ, игра вратаря	Ознакомления с новым материалом	Футбольные мячи		2	Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников. Регулятивные: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. Коммуникативные: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли. Личностные: стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к
2		Ведение мяча. Скоростно -силовая подготовка	Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	Футбольные мячи		2	
3		Остановка, отбор мяча.	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности	Футбольные мячи		2	
4		Ведение мяча. Остановка, отбор мяча.	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности	Футбольные мячи		2	
5		Ведение мяча. Остановка, отбор мяча	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности	Футбольные мячи		2	
6		Взаимодействие игроков. ОФП	Освоение основных игровых элементов, согласованности групповых взаимодействий. Развитие координационных способностей	Футбольные мячи	Учетный: Челночный бег 3*10	2	
7		Учебная игра.	Согласованность групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	Секундомер Футбольные мячи			

8		Удары по воротам. Передача по верху	Освоение основных игровых элементов. Согласованность групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	Футбольные мячи		2	легкоатлетическим упражнениям.
9		Взаимодействие игроков. Учебная игра	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности согласованности групповых взаимодействий	Футбольные мячи		2	
10		Учебная игра.	Согласованность групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	Секундомер Футбольные мячи		2	
11		Ведение мяча. Остановка, отбор мяча. Учебная игра.	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.	Футбольные мячи		2	
12		Учебная игра. Судейство.	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.	Футбольные мячи	Учетный	2	

Примечание: в связи со спецификой производственной практики, учетом времени года и погодных условий последовательность уроков и их содержание могут быть изменены. Структура урока гибкая.

2.3 Тематический план общепрофессионального цикла «физическая культура» на 3-й курс обучения.

№ п/п	Тема урок	Содержание учебного материала (урок)	Тип урока	Оборудование	Мониторинг/ Контроль	Объем часов	УУД
	Раздел I. Футбол						
1		Теоретические сведения, ТБ, игра вратаря	Ознакомления с новым материалом	Футбольные мячи		2	Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников. Регулятивные: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. Коммуникативные: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли. Личностные: стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.
2		Ведение мяча. Скоростно -силовая подготовка	Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	Футбольные мячи		2	
3		Остановка, отбор мяча, Ведение мяча.	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности	Футбольные мячи	Учетный: Челночный бег 3*10	2	
4		Удары по воротам. Передача по верху	Освоение основных игровых элементов. Согласованность групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	Футбольные мячи		2	

5		Взаимодействие игроков. Учебная игра	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности согласованности групповых взаимодействий	Футбольные мячи		2	
6		Учебная игра.	Согласованность групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	Секундомер Футбольные мячи		2	
7		Ведение мяча. Остановка, отбор мяча. Учебная игра.	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.	Футбольные мячи		2	
8		Учебная игра. Судейство.	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.	Футбольные мячи	Учетный	2	
	Раздел 2 Легкая атлетика						
9	Спринтерский бег	Низкий старт и стартовый разгон.	Применения знаний и умений			2	Познавательные: овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей. Регулятивные: совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений. Коммуникативные: умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве
10		Финиширование. Эстафетный бег.	Применения знаний и умений			2	
11		Бег 30 м. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения на снарядах	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка	Учетный:	2	
12		Развитие скоростной выносливости. Лапта русская.	Применения знаний и умений			2	

13		Бег 2000м. – 3000м.	Осваивают технику беговых упражнений равномерного бега на дистанцию 2 000 м ,и 3 000 м			2	взаимопомощь. Личностные: адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.
14		Скоростно–силовая подготовка; бег 1000м.	Осваивают технику беговых упражнений, стартового разгона, финиширования; бега 1000 м, бега по прямой с различной скоростью			2	Познавательные: сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов волейбола в игровой деятельности. Регулятивные: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. Коммуникативные: активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.
15		Бег -3000 м. Лапта русская.	Комбинированный		Учетный:	2	

Примечание: в связи со спецификой производственной практики, учетом времени года и погодных условий последовательность уроков и их содержание могут быть изменены. Структура урока гибкая.

1.3 Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура» на 3-й курс обучения.

№ п/п	Тема урок	Содержание учебного материала (урок)	Тип урока	Оборудование	Мониторинг/ Контроль	Объем часов	УУД
	Раздел I. Футбол						
1		Теоретические сведения, ТБ, игра вратаря	Ознакомления с новым материалом	Футбольные мячи		2	Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников. Регулятивные: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. Коммуникативные: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли. Личностные: стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.
2		Ведение мяча. Скоростно -силовая подготовка	Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	Футбольные мячи		2	
3		Остановка, отбор мяча.	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности	Футбольные мячи		2	
4		Ведение мяча. Остановка, отбор мяча.	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности	Футбольные мячи		2	
5		Ведение мяча. Остановка, отбор мяча	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности	Футбольные мячи		2	
6		Взаимодействие игроков. ОФП	Освоение основных игровых элементов, согласованности групповых взаимодействий. Развитие координационных способностей	Футбольные мячи	Учетный: Челночный бег 3*10	2	
7		Удары по воротам. Передача по верху	Освоение основных игровых элементов. Согласованность групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	Футбольные мячи		2	

8		Взаимодействие игроков. Учебная игра	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности согласованности групповых взаимодействий	Футбольные мячи		2	
9		Учебная игра.	Согласованность групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	Секундомер Футбольные мячи		2	
10		Ведение мяча. Остановка, отбор мяча. Учебная игра.	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.	Футбольные мячи		2	