

Министерство образования и науки
Забайкальского края
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Приаргунский государственный колледж»

Утверждаю
Заместитель директора по УПР
ГПОУ «ЛГК»
Димова О. А.
« ___ » _____ 2021г.

**Аннотация к программе учебной дисциплины
ОУД.05 Физическая культура**

п. Приаргунск, 2021г

АННОТАЦИЯ

к программе учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура для профессии 43.01.09. «Повар, кондитер»

1. Область применения

ОУД.05 Физическая культура изучается в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа учебной дисциплины История является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с примерной программой и Письма Министерства образования и науки РФ от 17 марта 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» и в соответствии с примерной программой учебной дисциплины Физическая культура по профессии 43.01.09. «Повар, кондитер»

2. Место дисциплины в структуре программы подготовки.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы. 43.01.09. «Повар, кондитер»

3. Цели и задачи дисциплины (курса, модуля).

Дисциплина «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов: *личностные*:

Л.1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л.2. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л.3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

Л.4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л.5. 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;

Л.6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л.7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

Л.8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л.9. 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;

Л.10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.11. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.12. патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

Л.13. готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные:

МП.1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

МП.2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МП.3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МП.4. 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;

МП.5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МП.6. 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;

предметные:

П.1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П.2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П.4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5. 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)

4. Требования к результатам освоения дисциплины (курса, модуля).

В результате освоения учебной дисциплины ОУД.05 «Физическая культура» у выпускника должны быть сформированы следующие компетенции:

Шифр комп.	Наименование компетенций	Дескрипторы (показатели сформированности)	Умения	Знания
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавание сложных проблемные ситуации в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации Осуществление эффективного поиска.	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; Составить план	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритмы

		<p>Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных.</p> <p>Разработка детального плана действий</p> <p>Оценка рисков на каждом шагу</p> <p>Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.</p>	<p>действия,</p> <p>Определить необходимые ресурсы;</p> <p>Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>Реализовать составленный план;</p> <p>Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>	<p>выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</p> <p>Методы работы в профессиональной и смежных сферах.</p> <p>Структура плана для решения задач</p> <p>Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
ОК 2	<p>Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач</p> <p>Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты.</p> <p>Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска;</p> <p>Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности</p>	<p>Определять задачи поиска информации</p> <p>Определять необходимые источники информации</p> <p>Планировать процесс поиска</p> <p>Структурировать получаемую информацию</p> <p>Выделять наиболее значимое в перечне информации</p> <p>Оценивать практическую значимость результатов поиска</p> <p>Оформлять результаты поиска</p>	<p>Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности</p> <p>Приемы структурирования информации</p> <p>Формат оформления результатов поиска информации</p>
ОК 3	<p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>Использование актуальной нормативно-правовой документацию по профессии (специальности)</p> <p>Применение современной научной профессиональной терминологии</p> <p>Определение траектории профессионального развития и самообразования</p>	<p>Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности</p> <p>Выстраивать траектории профессионального и личностного развития</p>	<p>Содержание актуальной нормативно-правовой документации</p> <p>Современная научная и профессиональная терминология</p> <p>Возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>
ОК 4	<p>Работать в</p>	<p>Участие в деловом</p>	<p>Организовывать</p>	<p>Психология</p>

	коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	общении для эффективного решения деловых задач Планирование профессиональной деятельности	работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	коллектива Психология личности Основы проектной деятельности
<i>ОК 6</i>	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Понимать значимость своей профессии (специальности) Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей.	Описывать значимость своей профессии Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности)	Сущность гражданско-патриотической позиции Общечеловеческие ценности Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности
<i>ОК 8</i>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения
<i>ОК 9</i>	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Применение средств информатизации и информационных технологий для реализации профессиональной деятельности	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач Использовать современное программное обеспечение	Современные средства и устройства информатизации Порядок их применения и программное обеспечение профессиональной деятельности

5. Объем учебных часов и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	171
Объем образовательной программы	171
в том числе:	

теоретическое обучение	
практические занятия	152
самостоятельная работа	10
контрольная работа	19
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

6. Формы контроля.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

7. Содержание дисциплины:

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Тема 1.1. Физическая культура личности

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Кроссовая подготовка

Высокий старт .Бег по прямой с различной скоростью до 2 км

Кросс по пересеченной местности ,в сочетании с ходьбой до 4х км.

Равномерный бег на дистанцию 3 км

Бег в сочетании с ходьбой. Бег в гору и под гору. Игра в футбол

Смешанные передвижения. Бег с преодолением препятствий .Кросс 2 км

Бег в переменном темпе до 20 минут

Контрольная работа

Легкая атлетика

Контрольный срез физической подготовленности .Высокий, низкий, старт. Прыжок в длину с места.

Стартовый разгон, финиширование. Сдача нормативов 100 метров, подтягивание на перекладине, (Ю), поднимание туловища (Д).

Сдача контрольных нормативов ,прыжки со скакалкой, бег 3000м (Ю), 2000м (Д)

Бег с ускорением низкого старта до 20м. Бег 1000м

Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги .Игра в футбол.

Полоса препятствий.

Прыжки в длину с разбега, передача эстафетной палочки, эстафета 4*100.

Эстафета 4*100, прыжок в длину с места

Сдача контрольных нормативов ,бег 30 метров, челночный бег 3*10.

Прыжки с разбега способом согнув ноги.

Передача эстафетной палочки, метание гранаты, эстафетный бег 4*100м ,

Эстафетный бег 4*100 , метание гранаты.

Метание гранаты 500гр (Д) 700гр (Ю) на результат.

Бег с ускорением 60-80 ,бег 100м на результат.

Бег с ускорением до 100 м на результат, игра в футбол

Низкий старт, бег 100м. игра лапта

Стартовый разгон ,100м на результат ,игра лапта

Контрольная работа

Тема 2.2. Гимнастика

Терминология гимнастических упражнений. Виды гимнастики. Силовые упражнения. Кувырки

Упражнения на турнике и брусьях.

Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания.

Упражнения на турнике и брусьях.

Упражнения на турнике и брусьях.

Подтягивание на высокой перекладине – игра в «лестницу».

Выполнение упражнений на гибкость, упражнения для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.
Комплекс ОРУ на осанку .Перекаты в группировке назад-вперед.
Прыжок через козла ноги врозь. Перекаты вперед-назад
Комплекс ОРУ в парах. Кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок назад перекат боком.
Подъем переворотом, стойка на лопатках
Комплекс ОРУ на растяжение. Стойка на лопатках, переворот боком. кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок назад (контроль)
Совершенствование техники акробатической связки.
Совершенствование техники опорного прыжка через козла способом «ноги врозь»
Комплекс ОРУ в движении. Длинный кувырок вперед. Равновесие.
Переворот боком. Подтягивание на высокой перекладине .
Опорный прыжок, согнув ноги. Стойка на лопатках, переворот боком.
Комплекс ОРУ на координацию движений. Комбинация разученных элементов.
Опорный прыжок ,согнув ноги (контроль) Силовая выносливость
Комплекс ОРУ на осанку. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок через коня ноги врозь.
Комплекс ОРУ на гибкость. Классические методы дыхания при выполнении движений, комбинация разученных элементов. (контроль)
Современные методы дыхательной гимнастики. Опорный прыжок через коня ноги врозь. Скоростно-силовая выносливость
Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем
Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки).

Контрольная работа

Тема 2.3. Спортивные игры.

Волейбол

Правила игры, основные понятия . Учебная игра.
Атакующий удар, блок. Техника игры в нападении. Учебная игра.
Передача мяча спиной к партнеру двумя руками снизу. Учебная игра с заданием.
Прием, подача, передача мяча. Учебная игра.
Эстафеты с волейбольным мячом, сдача нормативов.
Техника игры в нападении . Учебная игра.
Контрольная работа

Баскетбол

Правила игры, ведение, передача, прием мяча. Учебная игра с заданием.
Ведение, бросок мяча, ведение мяча с броском по корзине. Бросок с штрафной линии.
Ведение мяча с изменением высоты отскока и броском по корзине. Учебная игра.
Ведение мяча в парах с броском по корзине. Учебная игра.
Техника игры в нападении, бросок по корзине с дальней дистанции. Учебная игра.
Зонная защита ,бросок по корзине со средней дистанции. Учебная игра.
Контрольная работа.

Лапта

Правила игры, история возникновения. Учебная игра.
Размах, удар мяча битой. Учебная игра.
Судейство, заполнение протокола, правила
Совершенствование техники удара битой по теннисному мячу, способом сверху. Учебная игра.
Прямая передача мяча от плеча через площадку. Учебная игра.
Бег с препятствием через поле. Учебная игра.
Сдача подачи мяча при ударе битой. Игра.