АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

СОО 01.10 « Физическая культура»

по профессии:

43.01.09. Повар, кондитер,

разработанной преподавателями: Нарумова И.Ю., Землянухина В.В.

|  |  |
| --- | --- |
| Цель изучения | Приобретение теоретических знаний и практических умений и навыков в области физической культуры. |
| Место в структуре образовательной программы | Дисциплина входит в общеобразовательный цикл. |
| Формируемые компетенции | *Общие компетенции:*  ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.  ОК 02.Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.  ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.  *Профессиональные компетенции:*  ПК 1.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами.  ПК 2.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами. |
| Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения | В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен  **уметь:**  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  **знать:**  о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. |
| Содержание (*разделы, темы)* | Практические занятия:  *Основное содержание:*  Раздел 1. Лёгкая атлетика  Темы:  1.1. Бег на короткие дистанции.  «Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и тор­можения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге».  1.2. Бег на длинные дистанции.  «Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки)».  1.3 Прыжок в длину:  «Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике».  1.4. Метание:  «Метание копья. Специальные упражнения. Метание с места и с разбега. Техника разбега, скачек. Метание гранаты на дальность. Контрольные упражнения в метаниях. Выполнение нормативов в метании».  Раздел 2. Спортивные игры  Темы:  2.1. Баскетбол.  «Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок в корзину двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мя­ча. Учебная игра».  2.2. Волейбол.  «Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача впе­ред. Учебная игра».  2.3.Настольный теннис.  **«Правила игры в настольный теннис. Удары по мячу. Подачи. Удар « накат» справа и слева на столе. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении».**  *Профессионально ориентированное содержание:*  Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка  Темы:  3.1 Атлетическая гимнастика.  «Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Упражнения на тренажерах».  3.2. Гиревое двоеборье (юноши).  «Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на си­ловую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжима­ния в упоре лежа».  3.3. Круговая тренировка.  «Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание тулови­ща, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью».  Раздел 4. Атлетическая гимнастика  Темы:  4.1. Умения и навыки.  «Упражнения для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, мышц разгибателей и сгиба­телей бедра, стопы и голени, рук и плечевого пояса, развития гибкости». |
| Используемые информационные, инструментальные и программные средства *(литература, программное обеспечение, справочные системы, материально-техническое обеспечение)* | Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.  Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.  Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.  Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.  Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.  **Информационное обеспечение обучения**  **Основные источники:**  1.Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова. - М.: Владос, 2018. - 398c.  2.Бишаева А.А. Физическая культура. Базовый уровень: учебное пособие для образ.организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования/ Бишаева А.А., Андриянова Л.А. – М.: Изд.центр «Академия»,2025Г.-336 с.  3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, 2018. - 116 c.  4. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука, 2018. - 424 c.  5.Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2021.  6.Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2022.  7.Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2018.  **Дополнительные источники:**  1. Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2022. – 551 с. :ил.ISBN978-5-691-017018.  2. Методическое пособие ДРОФА, Москва. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь, 2023г.  3. Сборник учебно-методических материалов. – Ставрополь : РИО филиала МГГУ им. М.А.Шолохова в г. Ставрополе, 2020. – 64 с.  4.Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. - М.: Радуга, 2021. - 400 c.  **Интернет –ресурс:**  1.История олимпийского образования. Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movemen/> свободный., дата обращения 02.06.2025 г.  2. Физическая культура в школе. / Режим доступа<http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный**., дата обращения 27.06.2025 г.**  3.Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=https://www.google.com/url?q%3Dhttp://www.teoriya.ru/journals/%26sa%3DD%26ust%3D1566007446939000&sa=D&ust=1600363250672000&usg=AOvVaw1Nh95vz3-XGYd6iFTXOiHZ). дата обращения 22.05.2025 г.  4.Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. [http://www.vniifk.ru/](https://www.google.com/url?q=https://www.google.com/url?q%3Dhttp://www.vniifk.ru/%26sa%3DD%26ust%3D1566007446943000&sa=D&ust=1600363250680000&usg=AOvVaw0wCnJ0HSbrxSJtXtyvDlYh), **дата обращения** 22.05.2025**г.**  5.Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" [http://www.teoriya.ru/fkvot/](https://www.google.com/url?q=https://www.google.com/url?q%3Dhttp://www.teoriya.ru/fkvot/%26sa%3DD%26ust%3D1566007446939000&sa=D&ust=1600363250672000&usg=AOvVaw3e7k_35sBczRGikqX2sE2a) **,** 22.05.2025 **г.**  **6. http://**[www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)**- информационный портал для работников системы образования , дата обращения** 22.04.2025**г.** |
| Фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости обучающихся (*перечисление видов и форм заданий содержащихся в ФОС)* | Тестовые задания; Контрольные задания;  Контрольные нормативы: темы эссе, сообщений, презентаций. Комплект заданий дифференцированного зачёта. |
| Форма промежуточной аттестации | Дифференцированный зачет |