АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ОП.09 « 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 | ОК 1.Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.  ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.  ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.  ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.  ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.  ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.  ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.  ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.  ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности. |
| 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:  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. Профессионально-прикладная физическая подготовка  Темы:  2.1 Атлетическая гимнастика.  «Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Упражнения на тренажерах».  2.2. 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».  2.3. 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 3. Спортивные игры  Темы:  3.1. 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».  3.2. Волейбол.  «Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача впе­ред. Учебная игра».  3.3.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».**  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. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред.проф. образования / Бишаева А. А. – 5-е издание, стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2021. -320 с. 2. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2021. 3. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2022. 4. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2018. 5. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.посо-бие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 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, 2019г.  3. Сборник учебно-методических материалов. – Ставрополь : РИО филиала МГГУ им. М.А.Шолохова в г. Ставрополе, 2020. – 64 с.  **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. Сборник методических разработок для школы**<http://www.infosport.ru/press/fkvot>**Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, дата обращения 29.08.2024 г.**  4.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.  5.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.**  6.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.**  **7. http://**[www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)**- информационный портал для работников системы образования , дата обращения** 22.04.2025**г.**  8. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. — Электрон. дан. — Москва :— Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/104019>, **дата обращения** 22.04.2025**г.**  9. Костихина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта: учеб.для студ.вузов и пед.колледжей физкультурного профиля: [Электронный ресурс]/ Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова.- Омск: Изд-во СибГУФК, Режим доступа: URL: <http://нэб.рф/search>, **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 |