

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики «Чебоксарский техникум технологии питания и коммерции»
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ПБУ.05 Физическая культура
(индекс и наименование предметов)

для специальности

43.02.15 Поварское и кондитерское дело
(код и наименование специальности)

Чебоксары 2023 г.

Разработано в соответствии с требованиями
ФГОС СОО по специальности
43.02.15 Поварское и кондитерское дело
код наименования специальности

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании ЦК
Протокол от 08.06.2023 г № 10
Председатель ЦК Бойкова Е.А. / Бойкова Е.А./

Разработчики:

Васильева О.В.

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Бойкова Е.А.

Бойкова Е.А., методист

Внешняя экспертиза

Соколова Н.Л.

Соколова Н.Л., заместитель

директора по УПР Чебоксарский
кооперативный техникум
Чувашипотребсоюза

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **43.02.15 Поварское и кондитерское дело**, формируется из обязательной предметной области ФГОС СОО «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и изучается на базовом уровне

1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета:

1.2.1. Цель общеобразовательного предмета

Общей целью образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности в организации активного отдыха.

В данной программе цель конкретизируется и связывается с формированием потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты для базового уровня изучения в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования:

| Код формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения учебного предмета | | |
|-----------------------------|--|--|--|
| | Личностные | Метапредметные | Предметные |
| ОК 01. | В области трудового воспитания: -готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбия; -готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, | Познавательные универсальные учебные действия: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения классификации и | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <p>способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>-интерес к различным сферам профессиональной деятельности;</p> <p>-готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p> | <p>обобщения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях, - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем ; <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания, в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их | <ul style="list-style-type: none"> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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; |
|--|--|---|---|

| | | | |
|--------|---|--|---|
| | | использования в познавательной и социальной практике. | |
| ОК 04. | <p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению</p> <p>В области гражданского воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность вести совместную деятельность, - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; | <p>Познавательные универсальные учебные действия:</p> <p>умения совместной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по их достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы на уроках и во внеурочной деятельности по предмету; - координировать и выполнять работу в условиях реального виртуального и комбинированного взаимодействия - оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Регулятивные универсальные учебные действия: принятие себя и других:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности - признавать свое право и | <p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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; |

| | | | |
|--------|--|---|--|
| | | <p>право других на ошибку;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. | |
| ОК 08. | <p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению</p> <ul style="list-style-type: none"> - наличие мотивации к обучению и личностному развитию. <p>В области физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, - ответственное отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании , занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью, в том числе с соответствующей оценкой поведения и поступков литературных героев; | <p>Овладение универсальными регулятивными учебными действиями</p> <ul style="list-style-type: none"> - самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор , аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. | <ul style="list-style-type: none"> - Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |
|--|--|--|---|

Планируемые личностные результаты освоения программы с учетом программы воспитания

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы учебного предмета | 72 |
| в т.ч. | |
| 1.Основное содержание | 58 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 6 |
| практические занятия | 52 |
| 2. Профессионально-ориентированное содержание: | 8 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 6 |
| Промежуточная аттестация | 6 |

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия | Объем часов | Коды формируемых компетенций |
|---|--|-------------|------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <i>1 курс, 1 семестр</i> | | | |
| Основное содержание | | | |
| Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека | | | |
| Тема 1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| | 1 Физическая культура и основы здорового образа жизни Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах. | | |
| Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| | 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время самостоятельных занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ») Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного кабинета и спортивного зала, стадиона, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи; щиты,, ворота, корзинка, сетки, стойки, антенны, теннисные столы, ракетки для тенниса, теннисные мячики; оборудование для силовых упражнений: гантели, гири 24 и 16 кг; шведская стенка; секундомеры; скамейки гимнастические жесткие; козел гимнастический; брусья гимнастические разновысокие; мост гимнастический подкидной; маты гимнастические; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке; аптечка медицинская.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.)

Технические средства обучения: мегафон, электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студ. Учреждений СПО / А. А. Бишаева. – 6-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2020. – 320 с. – Текст : непосредственный.

3.2.2. Интернет-ресурсы:

1. <http://www.School-collection.edu.ru>
2. <http://www.teleschool.ru/>
3. <http://www.eidos.ru/> <http://www.it->
4. <http://iteach.ru/> <http://ilearn.oblclit.ru/>
5. <http://www.school.edu.ru/> [http](http://)
6. <http://www.int-edu.ru/>
7. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
8. Сайт Департамента физической культуры и спорта города <http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных и практических занятий, текущего и промежуточного контроля. Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих компетенций.

| <i>Раздел и/или тема</i> | <i>Результаты освоения программы *</i> | <i>Вид контроля</i> | <i>Формы и методы контроля</i> | <i>Вид оценочного средства</i> | <i>Форма индивидуального учёта успеваемости</i> | <i>Оценка результатов</i> |
|--|--|---------------------|---|---|---|--|
| Раздел 1 Темы 1.1. 1.2. 1.3. Раздел 2. Темы 2.1. 2.2. 2.3. 2.4. 2.5. 2.6. | 1,2, ОК 01. ОК 04. ОК 08. | Текущий | Составление словаря терминов либо кроссворда. - защита реферата/презентации/доклада - выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей - составление профессиограммы - ведение дневника самоконтроля - опрос - тестирование - сдача нормативов - выполнение упражнений - сдача нормативов ГТО | Вопросы и задания для письменного/устного опроса. Тесты. Задания для практических работ | Учебный журнал. | Бальная оценка знаний и умений (2-5) Дихотомическая оценка ОК** |
| УП Б | 1,2, ОК 01. ОК 04. ОК 08. | Промежуточный | Зачет | Задания для зачета | Ведомость, Промежуточной аттестации учебный журнал, зачетные книжки | Зачтено/не зачтено Дихотомическая оценка ОК |
| Раздел 2 Темы 2.7. 2.8. 2.9. 2.10. 2.11. | 1,2, ОК 01. ОК 04. ОК 08. | Текущий | Составление словаря терминов либо кроссворда. - защита реферата/презентации/доклада - выполнение | Вопросы и задания для письменного/устного опроса. Тесты. Задания для практических работ | Учебный журнал. | Бальная оценка знаний и умений (2-5) Дихотомическая оценка ОК** |

| | | | | | | |
|---|------------------------------------|---------------|--|---|---|---|
| | | | самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей - составление профессиограммы - ведение дневника самоконтроля - опрос - тестирование - сдача нормативов - выполнение упражнений - сдача нормативов ГТО | | | |
| УП Б | 1,2, ОК 01. ОК 04. ОК 08. | Промежуточный | Зачет | Задания для зачета | Ведомость, Промежуточной аттестации учебный журнал, зачетные книжки | Зачтено/не зачтено Дихотомическая оценка ОК |
| Раздел 2 Темы 2.11. 2.12. 2.13. | 1,2, ОК 01. ОК 04. ОК 08. | Текущий | Составление словаря терминов либо кроссворда. - защита реферата/презентации/доклада - выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей - составление профессиограммы - ведение дневника самоконтроля - опрос - тестирование - сдача нормативов - выполнение упражнений - сдача | Вопросы и задания для письменного/устного опроса. Тесты. Задания для практических работ | Учебный журнал. | Бальная оценка знаний и умений (2-5) Дихотомическая оценка ОК** |

| | | | | | | |
|------|------------------------------------|-------------------|------------------------------|---|--|--|
| | | | нормативов ГТО | | | |
| УП Б | 1,2, ОК 01. ОК 04. ОК 08. | Промежуто чный | Дифференцирова нный зачет | Задания для дифференциро ванного зачета | Ведомость, Промежуточн ой аттестации учебный журнал, зачетные книжки | Бальная оценка знаний и умений (2-5). Дихотомиче ская оценка ОК |

*Результаты освоения программы **

1 – знания

2 - умения

*Дихотомическая оценка ОК**:* 1 – ОК сформированы; 0 – ОК, не сформированы

**ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ В ЧАСТИ
ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

| Код личностных результатов реализации программы | Критерии ЛР | Методы измерения показателей ЛР |
|--|--|--|
| ЛР 9 | Демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся. | Анкетирование Опросы Тестирования различного вида Индивидуальные беседы |