

## АННОТАЦИЯ НА РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины ОП.09 Физическая культура, является частью профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 43.01.09 Повар, кондитер, относящейся к укрупненной группе профессий 43.00.00 Сервис и туризм

Рабочая программа дисциплины включает в себя: паспорт рабочей программы дисциплины, структуру и содержание дисциплины, условия реализации дисциплины, контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

**2. Место дисциплины в структуре ППКРС:** дисциплина ОП.09 Физическая культура входит в общепрофессиональный цикл.

**3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

– становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности и уникальности, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению;

– достижение выпускниками планируемых результатов: компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося старшего школьного возраста, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием здоровья.

Достижение поставленных целей при разработке и реализации образовательной организацией основной образовательной программы среднего общего образования предусматривает решение следующих **основных задач**:

– формирование российской гражданской идентичности обучающихся;

– сохранение и развитие культурного разнообразия и языкового наследия многонационального народа Российской Федерации, реализация права на изучение родного языка, овладение духовными ценностями и культурой многонационального народа России;

– обеспечение равных возможностей получения качественного среднего общего образования;

– обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

– обеспечение реализации бесплатного образования на уровне среднего общего образования в объеме основной образовательной программы, предусматривающей изучение обязательных учебных предметов, входящих в учебный план (учебных предметов по выбору из обязательных предметных областей, дополнительных учебных предметов, курсов по выбору и общих для включения во все учебные планы учебных предметов, в том числе на углубленном уровне), а также внеурочную деятельность;

– установление требований к воспитанию и социализации обучающихся, их самоидентификации посредством лично и общественно значимой деятельности, социального и гражданского становления, осознанного выбора профессии, понимание значения профессиональной деятельности для человека и общества, в том числе через реализацию образовательных программ, входящих в основную образовательную программу;

– обеспечение преемственности основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего, профессионального образования;

– развитие государственно-общественного управления в образовании;

– формирование основ оценки результатов освоения обучающимися основной образовательной программы, деятельности педагогических работников, организаций,

осуществляющих образовательную деятельность;

– создание условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Уметь		
	У. 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
	У. 2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
	У. 3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
Знать		
	З. 1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	З. 2	основы здорового образа жизни;
	З. 3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
	З. 4	средства профилактики перенапряжения
Формируемые компетенции (если имеется)		
	ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
	ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
	ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
	ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
	ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
	ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
	ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
	ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
	ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

#### 4. Тематический план и содержание дисциплины

**Тема 1** Сущность и социальная значимость своей будущей профессии.

**Тема 2** Лёгкая атлетика

**Тема 2.1** Спринтерский бег.

**Тема 2.2** Самостоятельная работа обучающегося № 1

**Тема 2.3** Кроссовая подготовка.

**Тема 2.4** Кроссовая подготовка

**Тема 2.5** Прыжки.

**Тема 2.6** Самостоятельная работа обучающегося № 2

**Тема 3** Гимнастика

**Тема 3.1** Акробатика.

**Тема 3.2** Акробатика

**Тема 3.3** Опорные прыжки.

**Тема 3.4Зачет**

**Тема 4Атлетическая гимнастика**

**Тема 4.1**Работа на тренажерах.

**Тема 4.2**Работа на тренажерах.

**Тема 5Лыжная подготовка**

**Тема 5.1**Техника лыжных ходов.

**Тема 5.2**Самостоятельная работа обучающегося № 4

**Тема 5.3**Техника лыжных ходов.

**Тема 6Волейбол**

**Тема 6.1** Техника элементов волейбола.

**Тема 6.2**Техника элементов волейбола.

**Тема 6.4** Самостоятельная работа обучающегося № 5

**Раздел 3Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов**

**Тема 1**Гимнастика на производстве

**Тема 2**Средства профилактики профзаболеваний.

**Тема 4Зачет**

**Тема 1Лёгкая атлетика**

**Тема 1.1**Кроссовая подготовка

**Тема 1.2**Самостоятельная работа обучающегося № 6

**Тема 1.3**Метание, прыжки.

**Тема 1.4**Самостоятельная работа обучающегося № 7

**Тема 2Гимнастика**

**Тема 2.1**Акробатика.

**Тема 2.2**Опорный прыжок.

**Тема 2.3**Атлетическая гимнастика

**Тема 2.4**Атлетическая гимнастика

**Тема 2.5**Атлетическая гимнастика

**Тема 2.6**Самостоятельная работа обучающегося № 8

**Тема 2.7Зачт за .**

**Тема 3.1**Средства сохранения высокой работоспособности

**Тема 3.2**Самостоятельная работа обучающегося № 9

**Тема 3.3**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

**Тема 3.4**Самостоятельная работа обучающегося № 10

**Тема 3.5**Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.

**Тема 3.6**Самостоятельная работа обучающегося № 11

**Тема 3.7Дифференцированный зачет за 8 семестр.**

**5. В программе представлены:**

- результаты освоения учебной дисциплины;
- структура и основное содержание учебной дисциплины;
- условия реализации программы учебной дисциплины;
- контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Составитель: Тимофеев А.А.  
Якушин В.В.