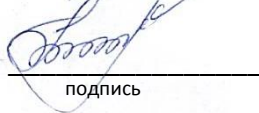


Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Амвросиевский профессиональный лицей»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УПР



подпись

Л.Г. Баглай

« 31 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ «АПЛ»



подпись

М.Сысенко

31 августа 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

ОДБ 08 «Физическая культура»

по профессии:

19.01.17 Повар, кондитер

Амвросиевка 2021г.

Программа учебной дисциплины ОДБ 08 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ГОС СПО)

утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной республики от 18.07.2016г. №770

Организация-разработчик: ГПОУ «Амвросиевский ПЛ»

Разработчик:

Мирошниченко Т.Л. – специалист II категории, руководитель физической культуры

Рецензенты:

1. Калмыкова И.С. – методист ГПОУ «Амвросиевский ПЛ»
2. Колесников В.Ф. – преподаватель учебной дисциплины «Физическая культура», специалист высшей категории.

Одобрена и рекомендована
с целью практического применения
методической комиссией _____

протокол № _____ от « _____ » _____ 2021г.

Председатель МК _____

Рабочая программа переутверждена на 20 ____/20 ____ учебный год

Протокол № _____ заседания МК от « ____ » _____ 20 ____ учебный год.

В программу внесены дополнения и изменения (см. Приложение _____, стр. _____)

Председатель МК _____

Рабочая программа переутверждена на 20 ____/20 ____ учебный год

Протокол № _____ заседания МК от « ____ » _____ 20 ____ учебный год.

В программу внесены дополнения и изменения (см. Приложение _____, стр. _____)

Председатель МК _____

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Нормативное обеспечение Паспорт программы учебной дисциплины
3. Общая характеристика предмета
4. Условия реализации учебной дисциплины
5. Результаты освоения программы
6. Особенности организации образовательного процесса
7. Учебно-тематический план
8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы. Список рекомендованной литературы

СТАТУС РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Программа учебной дисциплины ОДБ 08 «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в образовательных учреждениях среднего профессионального образования в соответствии с Законом ДНР «Об образовании» (Постановление Народного Совета Донецкой Народной Республики № 1-233П-НС от 19.06.2015), на основе Государственного образовательного стандарта среднего общего образования Донецкой Народной Республики, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 30.07.2018г. №665 / Примерная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура». 10-11 классы / сост. Михайлюк С.И. – ГОУ ДПО «ДОНРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021. – 120 с.; на основе Государственного образовательного стандарта среднего общего образования Донецкой Народной Республики, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 30.07.2018г. №665 / сост. – ГОУ ДПО «ДОНРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021. – 410 с.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное общество Донецкой Народной Республики формирует для системы образования новый социальный заказ: ему необходимы не только высокообразованные, но и духовно богатые, инициативные граждане, способные адекватно относиться к происходящим в мире и республике событиям, культурному и научному наследию, историческим достижениям, к пониманию себя, своего места в обществе, к принятию ответственных решений в сложных ситуациях, прогнозированию возможных последствий совершаемых действий, открытые к взаимодействию, мобильные, активные, сопричастные к судьбе Отечества.

«Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. (Ст. 81. Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» Постановление НС ДНР от 19 июня 2015 года № I-233П-НС).

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Учебный предмет «Физическая культура» готовит обучающихся к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов (режим труда, быт, отдых, гигиена), определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки. В основу построения образовательного процесса положен индивидуально-дифференцированный подход с учётом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, деления класса при достаточной наполняемости на подгруппы юношей и девушек. В работе со старшеклассниками используются способы и методы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный, метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности, эффективного воздействия на эстетическое и физическое развитие.

Нормативное обеспечение изучения учебного предмета «Физическая культура»

Главная задача данного программного документа и нормативных документов - помочь педагогам организовать учебно-воспитательный процесс в соответствии с требованиями:

- - Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 16.08.2021 г. № 684 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, Донецкой Народной Республики в 2021-2022 учебном году».
- - Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 31.08.2021 № 727 «Об утверждении перечня учебников и учебных пособий»
- - Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 02.09.2021 года № 734 «О признании утратившим силу Приказа Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17.09.2020 года № 1286 «Об утверждении Методических рекомендаций по организации и осуществлению обучения по индивидуальному учебному плану по программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, адаптированным основным общеобразовательным программам в организациях, осуществляющих образовательную деятельность на территории Донецкой Народной Республики»»
- Закона Донецкой Народной Республики "Об образовании" (принят Постановлением Народного Совета 19 июня 2015 года, с изменениями, внесенными Законами от 04.03.2016 № 111-ІНС, от 03.08.2018 № 249-ІНС от 12.06.2019 № 41-ІНС, от 18.10.2019 № 64-ІНС, от 13.12.2019 № 75-ІНС, от 06.03.2020 № 107-ІНС, от 27.03.2020 № 116-ІНС);
- Закона «О физической культуре и спорте», утверждённым постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 24.04.15 г. №І-143П-НС;
- Закона «Об обеспечении санитарного и эпидемиологического благополучия населения, утверждённым постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 10.04.15 г. №І-123П-НС;
- Указа Главы Донецкой Народной Республики «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» Донецкой Народной Республики», с целью поэтапного внедрения Государственного физкультурно-спортивного комплекса (ГФСК «ГТО ДНР») в образовательных организациях Донецкой Народной Республики в рамках воспитательной работы и совершенствования физической и спортивной подготовки обучающихся от 16 сентября 2016 г. №304;
- Концепции формирования здорового образа жизни детей и молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённой Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики, утверждённой приказом Министерства образования и науки №843 от 03.08.2016;
- Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, разработанная и утверждённая совместным приказом Министерства молодёжи, спорта и туризма № 94 от 22.06.2015г. и Министерства образования и науки №322 от 17.07.2015г.;

Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ 08 «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в образовательных учреждениях среднего профессионального образования в соответствии с Законом ДНР «Об образовании» (Постановление Народного Совета Донецкой Народной Республики № 1-233П-НС от 19.06.2015), на основе Государственного образовательного стандарта среднего общего образования Донецкой Народной Республики, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 30.07.2018г. №665 / Примерная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура». 10-11 классы / сост. Михайлюк С.И. – ГОУ ДПО «ДОНРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021. – 120 с.; на основе Государственного образовательного стандарта среднего общего образования Донецкой Народной Республики, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 30.07.2018г. №665 / сост. – ГОУ ДПО «ДОНРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021. – 410 с.

На 1-м курсе программный материал усложняется за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных в основной школе. На 2-м курсе учащиеся закрепляют и совершенствуют изученный материал.

На уроках физической культуры решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Цели и задачи реализации Программы

Целью программы по физической культуре является создание у обучающихся достаточного для повседневной жизни уровня сформированных физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, а также степень развития физических качеств и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
 - формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
 - дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
 - подготовка обучающихся к выполнению требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»;
 - применение умений и навыков основных видов спорта в повседневной жизни, соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время самостоятельных занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ориентация учащихся выпускных классов на выбор профессии в сфере физической культуры и спорта.

Место предмета в учебном плане

Учебный предмет ОДБ 08 «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и обязательно реализуется в общеобразовательных организациях всех форм собственности.

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей учащихся.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения средней профессиональной образовательной программы Государственного образовательного стандарта, данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- воспитание гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлого и настоящего многонационального народа Донбасса; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народа Донецкой Народной Республики и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей нашего многонационального государства; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентирования в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народа Донбасса и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, делать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; наполнение словарного запаса спортивной терминологией;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования направлены на:

- углубление знаний учащихся о собственном здоровье, физическом развитии, необходимости ведения здорового образа жизни, безопасном поведении, физической культуре личности, взаимосвязи организма человека с окружающей средой;
- расширение опыта организации мониторинга физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- повышение уровня двигательной активности;
- формирование позитивной мотивации учащихся к бережному отношению к собственному здоровью, занятиям физической культурой и спортом;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- расширение функциональных возможностей организма учащихся путем целенаправленного развития природных способностей, основных физических качеств;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний, асоциального поведения, вредных привычек;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение учебных нормативов по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Особенностью урочных занятий является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, туризм) и тестирование физической подготовленности учащихся.

Для учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры. При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся.

Текущий уровень оценивания состояния физической подготовленности учащихся проводится в течение учебного года во время изучения базовых видов спорта: основная гимнастика - тест на гибкость – наклон вперёд из положения сидя (см.), тест на силу рук – подтягивание (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая (кол-во раз.)), спортивные игры – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз.), челночный бег 4*9м., прыжок в длину с места; лёгкая атлетика - упражнения на скорость, выносливость, туризм – поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.), прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек.), и оценивается в соответствии с критериями оценивания по программе предмета.

В мае комплексно принимаются все 7 тестовых упражнений как отдельный раздел: «Комплексный тест-оценивание физической подготовленности» (КТО) в соответствии с критериями оценивания по физической культуре (Приложение 1.).

Ежегодно до 10 сентября на основании медицинских справок о состоянии здоровья, выданных организацией здравоохранения, приказом руководителя учреждения образования учащиеся распределяются на медицинские группы: основная, подготовительная, специальная. В связи с тем, что учебные занятия являются

обязательными для посещения, учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также временно освобождённые от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура», обязаны присутствовать на уроках, и могут быть привлечены учителем к не противопоказанным видам учебной деятельности.

В общеобразовательной организации могут быть организованы специальные медицинские группы, которые формируются по показаниям врачей после углублённого медицинского осмотра учащихся.

В период с 01.09 по 15.09 учебного года, с целью адаптации учащихся к нагрузкам на уроках физической культуры, приём контрольных учебных нормативов не проводится. С 16.09. по 01.10. приём контрольных нормативов предполагает проведение наименее энергозатратных видов испытаний (теоретический опрос) и контрольных упражнений (метание малого мяча, вязка узлов, удары по воротам и др.). Учащиеся, не прошедшие медицинское обследование, к физическим нагрузкам по учебному предмету «Физическая культура» не допускаются.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития спортивного отечественного движения;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Спортивные игры*- выбираются 2-3 вида спорта из четырёх с учётом материально-технической базы
Вариативный компонент* - выбирается одна или несколько вариативных тем или часы вариативной части распределяются на увеличение обязательной части аудиторных занятий, с учётом развития физических качеств и подготовки учащихся. Дополнительные внеурочные учебные занятия имеют практическую направленность и проводятся в форме учебно-тренировочной деятельности, их организация предусматривает создание спортивно-досуговой среды в рамках подготовки учащихся к соревновательной деятельности и сдаче норм Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики».

І курс Повар, кондитер

№ п/п	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	Основы знаний. Экспресс-оценка физического здоровья учащихся. Легкая атлетика	16
2	Основная гимнастика	9
3	Баскетбол	8
4	Туризм	6
5	Волейбол	10
6	Бадминтон	12
7	Комплексный тест-оценивание физической подготовленности	7
	Всего	68 часов

ІІ курс Повар, кондитер

№ п/п	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	Основы знаний. Экспресс-оценка физического здоровья учащихся	6

	Легкая атлетика	
2	Основная гимнастика	6
3	Баскетбол	5
4	Туризм	5
5	Волейбол	6
6	Бадминтон	7
7	Комплексный тест-оценивание физической подготовленности	6
	Всего	41 час

III курс Повар, кондитер

№ п/п	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	Учебно-методическая часть	В ходе уроков в виде самостоятельной работы
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	11
3	Легкая атлетика.	11
4	Спортивные игры	24
5	Гимнастика	12
6	Бадминтон	14
	Всего	62 часа

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (ЮНОШИ, ДЕВУШКИ)

Строевые упражнения (юноши, девушки). Ходьба строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на 45°, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно. Поворот кругом в движении. Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя.

Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (ДЕВУШКИ, ЮНОШИ)

Бег: 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование);

бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость, бег с отягощением, челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 10х10 метров; техника барьерного бега, эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров, 60 метров;

бег 200 метров, 400 метров; бег 800 метров; 500 метров, 1000 метров, равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 3000 м.

Прыжки: прыжок в длину с места; тройной прыжок с места, с разбега; прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»; в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание».

Прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега.

Метание (девушки): метание теннисного мяча с четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и на дальность; в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров; метание гранаты (500 гр) с разбега после «скрестного шага» по коридору 10 метров на дальность.

Метание (юноши): метание мяча (150 гр.) на дальность после «скрестного шага»; метание гранаты (700 гр.) с двух-четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров; на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров;

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол (девушки, юноши)

Техника игры. Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой.

Броски по кольцу с места перехваты мяча во время ведения, передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола; ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения, после ведения и двух шагов; броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия в нападении: позиционное нападение и быстрый прорыв, выбор места и момента для взаимодействия с центровым игроком. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Вырывание и выбивание мяча. Действия игрока с мячом в борьбе с защитником. Отвлекающие действия при атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь.

Тактика игры в защите. Технические приемы: Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Тактические приемы. Зонная защита. Выбор места. Борьба против заслонов.

Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.

Коллективные действия: групповые и командные. Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Игры с элементами баскетбола. Учебная и двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.

Волейбол (девушки, юноши)

Техника игры. Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. Техника передвижений, приемы мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны.

Тактика защиты: перемещения, противодействия, блокирование, взаимодействия игроков передней линии между собой, блокирование и страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2; взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.

Тактические действия в нападении: групповые тактические действия игроков в нападении; командные тактические действия игроков.

Тактические действия в защите: взаимодействия игроков во время приема подачи.

Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. Блокирование, индивидуальная страховка, самостраховки.

Групповые тактические (преимущественно двойной) блок, действия при приёме подач, при приёме атакующего удара, страховка атакующего игрока. Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.

Комплексный тест-оценивание физической подготовленности:

1. Бег 30 метров.
2. Наклон вперед из положения сидя.
3. Прыжок в длину с места.

4. Челночный бег 4х9 метров.
5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине
6. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
7. Бег: юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.

Бадминтон (обязательный модуль). Совершенствование технико-тактической подготовки в бадминтоне. Техника ударов: короткий атакующий удар с задней линии площадки. Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки, выполнение и прием атакующего удара, «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; блокирующие удары в средней зоне. Тактика одиночной игры в защите и атаке: чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку; быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Выполнение ударов по диагонали. Тактика парной игры: защитные действия игроков, атакующие действия игроков. Соблюдение личной игровой зоны. Способы расстановки игроков на площадке. Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков. Учебные игры.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Физическая культура в семье.

Оздоровительные системы физического воспитания. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры, адресованные обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Экспресс оценка физического здоровья учащихся: масса - ростовой индекс Кетле, определение координационной функции нервной системы индекс Ромберга, индекса реакции сердечно - сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку Руфье, проба продолжительности задержки дыхания Штанге; индекс мощности Шаповаловой, индекс Робинсона. Анализ и оценка состояния физического развития.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост.В.А.Муравьев, И.П.Залетаев. – М.: СпортАкадемПрес, 2002.-92 с.(Физическая культура и спорт в школе).

Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: «ЦГЛ», 2002. – 80 с.

Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл.: учебно-методическое пособие/ Г. И. Погадаев, - М.: Дрофа, 2016.

2. Клещев Ю.И. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.
3. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
4. «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы» (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич). – М.: Просвещение, 2007г
5. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
6. Матвеев А.П., А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX – XI классы». – М.: Дрофа, 2008 г.
7. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
8. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
9. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
10. Барчукова Г.В., Мизин. А.Н. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2015. – 312 с.
11. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
12. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
13. Физическая культура и физическая подготовка: Учащийся под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с.
14. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
15. Русская лапта. Правила соревнований/ Коллектив авторов. – М.: Советский спорт, 2004. – 36 с.: ил.
16. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.
17. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2012.

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу учебной дисциплины ОДБ 08 «Физическая культура» по профессии 19.01.17 Повар, кондитер - разработанную преподавателем физической культуры: Мирошниченко Т.Л.

Рабочая программа разработана на основе Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образовательного стандарта (ГОС СПО) утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 18.07.2016г. №770 по указанной профессии, составлена в соответствии с примерными учебными планами для Учебных планов ГПОУ «Амвросиевский профессиональный лицей» для профессии 19.01.17 Повар, кондитер. Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ГОС по учебной дисциплине ОДБ.08 «Физическая культура».

Программа данной дисциплины содержит пояснительную записку, тематический план, содержание, теоретический, практический, контрольный разделы, форму физического воспитания, врачебный контроль. Обязательные, контрольные и рекомендуемые нормативные требования и тесты для оценки физической подготовленности, перечень рекомендуемой литературы.

В пояснительной записке дано описание назначения дисциплины, связь с другими дисциплинами, отражен уровень образовательной программы, определены основные знания, умения и навыки, какими должен овладеть студент после изучения дисциплины, в соответствии с государственными требованиями.

В тематическом плане раскрыта последовательность изучения разделов и тем программы, показано распределение часов по разделам и темам.

В Приложении к рабочей программе учебной дисциплины приводятся контрольные нормативы для оценки уровня усвоения учебного материала.

Программа может быть рекомендована преподавателям физической культуры в качестве основного документа для подготовки студентов по предмету ОДБ.08 «Физическая культура».

Таким образом, данная рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.08 «Физическая культура» рекомендуется для обсуждения на заседании цикловой комиссии и утверждения методическим советом ГПОУ «Амвросиевский профессиональный лицей».

Содержание программы полностью соответствует государственным требованиям к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по указанным выше специальностям и может быть рекомендовано для средних специальных учебных заведений.

Рецензент:

А.Ф.Колесников

Преподаватель физической культуры
Квалификационной категории
«специалист высшей категории»
ГПОУ «Амвросиевский
индустриально-экономический
колледж»

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу учебной дисциплины ОДБ 08 «Физическая культура» по профессии 19.01.17 Повар, кондитер - разработанную преподавателем физической культуры: Мирошниченко Т.Л.

Рабочая программа разработана на основе Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образовательного стандарта (ГОС СПО) утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 18.07.2016г. №770 по указанной профессии, составлена в соответствии с примерными учебными планами для Учебных планов ГПОУ «Амвросиевский профессиональный лицей» для профессии 19.01.17 Повар, кондитер. Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ГОС по учебной дисциплине ОДБ.08 «Физическая культура».

Программа данной дисциплины содержит пояснительную записку, тематический план, содержание, теоретический, практический, контрольный разделы, форму физического воспитания, врачебный контроль. Обязательные, контрольные и рекомендуемые нормативные требования и тесты для оценки физической подготовленности, перечень рекомендуемой литературы.

В пояснительной записке дано описание назначения дисциплины, связь с другими дисциплинами, отражен уровень образовательной программы, определены основные знания, умения и навыки, какими должен овладеть студент после изучения дисциплины, в соответствии с государственными требованиями.

В тематическом плане раскрыта последовательность изучения разделов и тем программы, показано распределение часов по разделам и темам.

В Приложении к рабочей программе учебной дисциплины приводятся контрольные нормативы для оценки уровня усвоения учебного материала.

Программа может быть рекомендована преподавателям физической культуры в качестве основного документа для подготовки студентов по предмету ОДБ.08 «Физическая культура».

Таким образом, данная рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.08 «Физическая культура» рекомендуется для обсуждения на заседании цикловой комиссии и утверждения методическим советом ГПОУ «Амвросиевский профессиональный лицей».

Содержание программы полностью соответствует государственным требованиям к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по указанным выше специальностям и может быть рекомендовано для средних специальных учебных заведений.

Рецензент:

Н.А.Харитоновна

Председатель методической комиссии

общеобразовательных дисциплин

ГПОУ «Амвросиевский профессиональный лицей»,

специалист высшей категории