

Аннотация
рабочей программы предмета
ОУП.06 Физическая культура
 программы подготовки специалистов среднего звена
 по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (с изменениями от 11.12.2020) с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) для специальности среднего профессионального образования (далее СПО) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер Приказ Министерства образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. N 69 (с изменениями от 17 декабря 2020 г.) и Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (ПООП СОО).

Программа учебного предмета может быть использована при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Программа учебного предмета может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Планируемые результаты (по ФГОС и конкретизированные)	Универсальные учебные действия	Типовая задача
Личностные результаты		
Л 3. Готовность к служению Отечеству, его защите	1. Осознание важности служения Отечеству, его защиты 2. Готовность к служению Отечеству, его защите 3. Обладание чувством собственного достоинства 4. Сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок	Оценка результатов тестов, зачетов, контрольных срезов, контрольных нормативов, тестов ГТО.
Л 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, спорта, общественных отношений	1. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего	- Соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

	<p>социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира</p> <p>2. Сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, спорта, общественных отношений</p>	<p>- Соблюдать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.</p> <p>- Характеризовать основные требования к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий.</p> <p>- Организация активного отдыха на Южном Урале.</p>
<p>Л 11.Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p>	<p>1. Сформированность ответственного отношения к собственному физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, владение основами оказания первой помощи</p>	<p>-Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.</p> <p>– Соблюдение гигиенических правил во время занятий физической культурой и характеризовать основные формы организации правил личной гигиены.</p>
<p>Л 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	<p>1.Наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p> <p>2.Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p>	<p>– Разрабатывать и выполнять системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки;</p> <p>– Владеть защитными действиями: техникой захватов и бросков;</p> <p>– Преодолевать тренировочные дистанции с заданной скоростью передвижения;</p> <p>– Описывать и анализировать технику выполнения практических заданий.</p> <p>- Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при</p>

		травмах и ушибах.
Л13. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.		1.Проектирование собственных жизненных планов в отношении к дальнейшей профессиональной деятельности с учетом собственных возможностей, и особенностей рынка труда и потребностей региона 2. Сформированность осознанного выбора будущей профессии, в том числе с учетом потребностей региона, и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.
		- Положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности; -Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; -Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития. - Выполнение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов
Личностные результаты реализации 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.	
Метапредметные результаты		
М 1. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов	МР1 Самостоятельно определять цели деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; МР2. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях задач, оптимизируя материальные и	-Технология формирующего оценивания -Самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований. -Самостоятельно характеризовать целевое

<p>деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p>	<p>нематериальные затраты МР3. Самостоятельно составлять планы деятельности МР 4.Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности МР5.Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p>	<p>предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа, использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов. -Проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.</p>
<p>М 2. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>МР1.Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств МР2.Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений МР3.При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.) МР4.Учитывать позиции других участников деятельности МР5.Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий</p>	<p>- Принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры. - Описывать и анализировать технику выполнения.</p>

<p>М 4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников</p>	<p>МР 1. Формируют навыки поиска информации в различных источниках и ее творческой переработки</p> <p>МР 2. Обосновывать целесообразность соблюдения гигиенических правил во время занятий физической культурой и характеризовать основные формы организации правил личной гигиены;</p> <p>МР 3. Характеризовать оздоровительные системы физической культуры по их целевой ориентации, выделять специфические цели их воздействия</p>	<p>Выполнение самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями; – подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели; – проводить сеансы самомассажа лица; – характеризовать правила подбора и выполнения упражнений атлетической и аэробной гимнастики, проектировать систему тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности; – подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями; – составлять комплексы упражнений производственной гимнастики для основных видов профессиональной деятельности, определять специфику их функциональной направленности; – выполнять комплексы упражнений по мере необходимости.
<p>М 5. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий</p>	<p>МР 1. Формируют навыки структурирования текста и составления краткого</p>	<p>Подготовка рефератов по теме; выполнение самостоятельной работы..</p>

(далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности	конспекта; использования для решения познавательных и коммуникативных задач различные источники информации.	Работа в ACY ProColltge
М 7. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	<p>МР1 Самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</p> <p>МР2. Спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития</p>	<p>- Принимать активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, проводимых в своем селе, районе, городе, округе.</p> <p>- Контролировать рациональное питание. Обладать знаниями об экологически чистых продуктах на Южном Урале.</p>

Предметные результаты

<p>1) 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> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; • овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; • овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; • овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
--

Тематическое планирование

Вид учебной работы	Максимальная нагрузка	Кол-во часов		
		Теория	Практические занятия	Практическая подготовка
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре	2	2	-	2
Раздел 2. Лёгкая атлетика	36	-	36	22
Раздел 3. Баскетбол	30	-	30	8
Раздел 4. Гимнастика	22	-	22	16
Раздел 5. Плавание	20	-	20	10
Раздел 6. Лыжная подготовка	34	-	34	18
Раздел 7. Волейбол	25	-	25	10
зачет	2	-	2	-
Всего	171	2	115	86