

*к ООП по профессии
19.01.04 Пекарь*

**Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Электростальский колледж»**

Утверждена приказом руководителя
образовательной организации
№ 250-од от 16 июня 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. о. Электросталь, 2022 г.

РАССМОТРЕНО
ПЦК
физической культуры
Протокол № ____
« ____ » июня 2022 г.
_____/Сахаров А.Ю./

Программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 19.01.04 Пекарь, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ № №799 от «02» августа 2013г. (зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2013 г. регистрационный N 29657).
2. Федерального закона от 31 июля 2020 г. №3040-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
3. Учебного плана по профессии 19.01.04 Пекарь, утвержденного «16» июня 2022 г. приказ № 250-од.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Электростальский колледж»

Разработчик: Ганиева Майя Евгеньевна, старший методист
Колядин Николай Викторович, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее - ППКРС) разработанной в соответствии с ФГОС СПО по профессии профессия 19.01.04 Пекарь

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения раздела «Физическая культура» 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

Данная рабочая программа способствует формированию компетенций:

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 03. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 06. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 07. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп	ЛР 3

с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
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	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ГБПОУ МО «Электростальский колледж»	
Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить.	ЛР 19
Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации.	ЛР 20
Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 27
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	ЛР 29
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 30

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код Личностных результатов	Умения	Знания
ЛР 01-12; ЛР 19,	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или	актуальный профессиональный и социальный контекст, в

ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30	проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
------------------------	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе: практические работы:	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 5 и 6 семестре	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Количество часов	Коды личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1 Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 1.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практические занятия Проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Составление индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	ЛР 01-12; ЛР 19, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов Планирование самостоятельных занятий.	2	
Раздел 2 Легкая атлетика			
Тема 2.1 Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега 5x 10 м Отработка техники старта. Бег 100м Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Бег на средние дистанции. 500 м Финиширование.	2	ЛР 01-12; ЛР 19, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30
	Самостоятельная работа обучающихся. Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях	4	
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Практические занятия Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м. Отработка финишного рывка	2	ЛР 01-12; ЛР 19, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30
	Самостоятельная работа: Написание реферата. Занятие в спортивных клубах и спортивных секциях	2	

Тема 2.3 Бег по пересеченной местности (кроссовая подготовка)	Практические занятия Отработка техники бега по пересеченной местности (кроссовая подготовка). Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000м	2	ЛР 01-12; ЛР 19, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30
	Самостоятельная работа Отработка техники бега, техники дыхания. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях	1	
Тема 2.4 Прыжок в длину	Практические занятия Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места	2	ЛР 01-12; ЛР 19, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30
	Самостоятельная работа Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях	1	
Тема 2.5 Прыжок в высоту	Практические занятия Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение прыжка в высоту с разбега. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.	2	ЛР 01-12; ЛР 19, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30
	Самостоятельная работа Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях	2	
Тема 2.6 Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Практические занятия Отработка техники метания снарядов. Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м. Метание снаряда с разбега. Выполнение специальных упражнений.	2	ЛР 01-12; ЛР 19, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30
	Самостоятельная работа Отработка техники прыжковых упражнений. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.	1	
Раздел 3. Спортивные игры			
Тема 3.1. Баскетбол	Практические занятия		ЛР 01-12; ЛР 19, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30
	Ведение мяча. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время. Отработка техники передвижения и остановок Бросок одной рукой сверху. Добивание. Броски по кольцу на время Техника штрафных бросков. Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание Совершенствование тактики игры. Освоение игровых навыков мяча. Двусторонняя игра	4	
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию	2	

	скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.		
Тема 3.2. Волейбол	Практические занятия Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мяча, верхней прямой подачи Отработка нападающего удара через сетку Прием мяча снизу после подачи. Прием мяча сверху Совершенствование техники защитных действий и двусторонней игры Освоение игровых навыков	8	ЛР 01-12; ЛР 19, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	2	
Раздел 4. Гимнастика			
Тема 4.1. Спортивная гимнастика	Практические занятия Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, со скакалкой, в равновесии на бревне. Элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; соединение элементов. Прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом Совершенствование гимнастических элементов. Акробатика. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах, акробатике. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.	6	ЛР 01-12; ЛР 19, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30
	Самостоятельная работа Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.	2	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика с методами и средствами тренажёрного зала			
Тема 5.1. Физическая подготовка	Практические занятия Выполнение специальных подготовительных и общих развивающих упражнений на все группы мышц. Работа на тренажёрных устройствах. Комплексы атлетической	4	ЛР 01-12; ЛР 19,

выпускников учебного заведения в разделе атлетическая гимнастика с методами и средствами тренажерного зала	гимнастики.		ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30
	Самостоятельная работа Занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств	2	
	Дифференцированный зачет (5 и 6 семестры)	4	
	Всего	60	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

стенка гимнастическая;

перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;

гимнастические скамейки;

гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, динамометр, прибор для измерения давления, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные, палочки эстафетные, ядра, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры.

Технические средства обучения:

компьютер, секундомеры, табло механическое, музыкальный центр.

Комплект электронных презентаций по темам программы.

В процессе освоения рабочей программы студенты имеют возможность доступа к электронным учебным материалам по физике, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам и др.), сайтам государственных, муниципальных органов власти.

С целью повышения эффективности образовательного процесса в ходе освоения рабочей программы применяются электронно – образовательные ресурсы (ЭОР), в виде сетевых ЭОР, ЭОР на локальных носителях, онлайн- курсов, ЭУМК и т.п.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.,2020.

Дополнительные источники:

3. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцией Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012

4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012

5. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p>Промежуточная аттестация</p> <p>в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов, - тестирования
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <ul style="list-style-type: none"> на входе – начало учебно-го года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. <p>Тесты по ПШФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка: техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решени-</p>

		<p>ем задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Экспертная оценка: техники базовых элементов,</p> <ul style="list-style-type: none"> -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Общая физическая подготовка Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия
--	--	---

Наименование компетенций	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ЛР 01-12; ЛР 19, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</p>	<p>Самостоятельно определяет задач профессионального и личностного развития, занимается самообразованием, осознанно планирует повышение квалификации. Знать процедуры охраны и укрепления здоровья в процессе проф. деятельности.</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе деловых и имитационных игр, групповой работы.</p>