

Приложение 2.6 к ОПОП

54.01.20 Графический дизайнер.

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

Утверждена приказом директора
ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

№ 160-о от 31.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Воскресенск , 2021 г.

РАССМОТРЕНО

ПЦК естественно-научных

дисциплин

Протокол № 1

«30» августа 2021 г.

О.П. Пантюх / Пантюх О.П./

Программа учебной дисциплины БД.06 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Министерством образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413(с изменениями и дополнениями).

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Разработчик: преподаватель ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.06 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины **обеспечивается достижение студентами следующих результатов:**

Личностные результаты:

ЛР1.Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувств ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения к государственным символам (гербу, флагу, гимну).

ЛР2. 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.

ЛР3.Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР4.Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития физической культуры и общественной практики, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места мире.

ЛР5.Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

ЛР6.Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

ЛР7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;

ЛР8.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;

ЛР9. 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 учебной деятельности:

МР1. 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 деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

МР2. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

МР3. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

МР4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности.

МР5. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

МР6. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

Предметные результаты:

ПР1. Сформированность представлений о физической культуре, ее специфике, методах и роли в решении задач прогрессивного развития России в глобальном мире.

ПР2. Владение комплексом знаний о физической культуре в России и мире в целом;

ПР3. Сформированность умения применять навыки физической культуры в профессиональной и общественной деятельности;

ПР4. овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

ПР5. Сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения в дискуссии по исторической тематике.

Личностные результаты воспитания:

ЛРВ1: Осознавать себя гражданином и защитником великой страны;

ЛРВ2: Проявлять активную гражданскую позицию, демонстрировать приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвовать в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействовать и участвовать в деятельности общественных организаций;

ЛРВ5: Демонстрировать приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России;

ЛРВ7: Осознавать приоритетную ценность личности человека; уважать собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛРВ8: Проявлять и демонстрировать уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Быть сопричастным к

сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 260 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 248 часов,
- самостоятельная работа обучающегося 12 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	260
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	248
в том числе:	
лекции	34
практические занятия	212
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой <i>(если предусмотрена)</i>	-
подготовка к аудиторным занятиям (изучение литературы по заданным темам, написание рефератов, эссе и пр. письменных работ)	12
подготовка к промежуточной аттестации	-
Подготовка презентации <i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).</i>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов	Коды компетенций и личностных результатов ¹ , формируются которыми способствует элемент программы (ЛРВ)	
	Введение	1	ЛР1, ЛР2 и ЛР9	
Раздел 1.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8		
Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	7	ЛРВ1, ЛРВ2, ЛРВ9, МР1, ЛР1	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия	7		
	1	Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений		4
	2	Приемы массажа и самомассажа		2
	3	Начальные элементы закаливания		1
	Контрольные работы			
Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Коррекция фигуры с учетом профиля получаемой профессии», «Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки»	1			
Раздел 2.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	14		
Тема 2.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	13	ЛРВ1, ЛРВ2, ЛРВ9, ЛР3, МР3	
	1	Приемы самоконтроля		1
	Лабораторные работы			
	Практические занятия	12		
	1	Врачебный контроль, его содержание		6
	2	Элементы контроля (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		6

¹ В соответствии с Приложением 3 ПООП.

	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля»; «Физическая культура в структуре профессионального образования»; «Методика регулирования эмоциональных состояний»	1	
Раздел 3.	Физическая культура в профессиональной деятельности	12	
Тема 3.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	10	ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР9 МР5
	1 Методы тестирования двигательной активности	2	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	8	
	1 Снятие антропометрических данных	2	
	2 Комплекс упражнений по профилактики профессиональных заболеваний	6	
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа обучающихся: « Негативное влияние вредных привычек», «Техника безопасности по легкой атлетике», « Поведение на открытой воде, спасение утопающего».	2		
Раздел 4.	Легкая атлетика	66	
Тема 4.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	20	ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР9 МР1,
	1 Техника безопасности при проведения занятий по легкой атлетике	2	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	18	
	1 Изучение техники бега на короткие дистанции	6	
	2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	6	
	3 Сдача учебного норматива бег 60 м-девушки; 100м-юноши	6	
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа обучающихся: « Техника бега на короткие дистанции», « История древних Олимпийских игр».	1		
Тема 4.2. Бег на средние дистанции и эстафетный бег	Содержание учебного материала	24	ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР9 ЛР3,МР4
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	24	
	1 Изучение техники бега на средние дистанции	12	
	2 Изучение техники эстафетного бега	2	
	3 Совершенствование техники бега на средние дистанции	6	
	4 Совершенствование техники эстафетного бега	2	
5 Сдача учебного норматива бег 1000 м-девушки; 2000м-юноши	2		

	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся: « Техника бега на стайерские дистанции», « Развитие выносливости».	1		
Тема 4.3. Прыжок в длину	Содержание учебного материала	12	ЛРВ1, ЛРВ2 ЛР9, МР6	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия	12		
	1	Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления		10
	2	Сдача учебного норматива «прыжок в длину с разбега»		2
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся: « Инструкции по ИОТ 012-018», «Техника прыжка в длину с разбега и с места».	1		
Тема 4.4. Метание Гранаты	Содержание учебного материала	6	ЛРВ1, ЛР3 , ЛР9,МР2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия	6		
	1	Изучение техники выполнения метания гранаты		4
	2	Сдача учебного норматива метание гранаты 500гр.-девушки; 700гр.- юноши		2
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся: « История современных олимпийских игр», «Нормативы сдачи тестов ГТО».	1		
Раздел 5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка Физкультурно-оздоровительная деятельность	35		
Тема 5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала	34	ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР9 МР3,МР5	
	1	Значение здорового образа жизни		4
	2	Техника безопасности при проведении занятий ППФП		4
	Лабораторные работы			
	Практические занятия	26		
	1	Формирование двигательных умений		2
	2	Формирование двигательных умений; сдача норматива - пресс		3
	3	Развитие общей выносливости		3
	4	Развитие ловкости; сдача норматива- скакалка		2
5	Развитие гибкости	2		

	6	Развитие двигательных качеств; сдача норматива- гибкость	2	
	7	Развитие двигательных качеств; сдача норматива- отжимание	2	
	8	Развитие общей выносливости; сдача норматива- подтягивание/юноши	4	
	9	Развитие двигательных качеств; сдача норматива- прыжок в длину с места	6	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся: « Здоровый образ жизни», « Утренняя гимнастика».		1	
Раздел 6.	Физическое совершенствование Атлетическая гимнастика		21	
Тема 6.1. Физическое совершенствование Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		20	ЛРВ1, ЛР2,ЛР6, ЛР9,МР1
	1	Техника безопасности при проведения занятий в спортивном зале	4	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		16	
	1	Общеразвивающие упражнения	2	
	2	Специальные упражнения для определенных групп мышц	4	
	3	Упражнения с собственным весом тела	2	
	4	Строевые упражнения	2	
	5	Упражнения с отягощением	4	
	6	Гигиена при занятиях физической культурой	2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся: « Занятия в тренажерных залах», « Гигиенические основы».		1	
Раздел 7.	Спортивные игры		101	
Тема 7.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		32	ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР3, ЛР5,МР4
	1	Изучение правил игры и техники безопасности	4	
	2	Травмы. Оказание первой медицинской помощи	4	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		24	
	1	Ведение мяча. Передача мяча от груди	2	
	2	Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками; одной рукой	2	
	3	Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча	4	
	4	Учебная игра	12	
	5	Совершенствование техники владения мячом	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: « Техника бросков в кольцо», « Тактика игры в		1	

	нападении».			
Тема 7.2. Волейбол	Содержание учебного материала		34	ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР9,МР1, МР4
	1	Изучение правил игры и техники безопасности	2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		32	
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча	2	
	2	Совершенствование техники подачи мяча. Блокирование	4	
	3	Специальные упражнения для развития координации и прыгучести	4	
	4	Совершенствование техники нападающего удара	4	
	5	Учебная игра	18	
	Контрольные работы			
Самостоятельная работа обучающихся: « Игра у сетки», « Техника подачи мяча».		1		
Тема 7.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала		7	ЛРВ1, ЛР2,ЛР5 ЛР8, МР3
	1	Изучение правил игры и техники безопасности	2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		5	
	1	Специальные упражнения для развития координации, скорости, плечевого пояса	1	
	2	Техника выполнения подачи и осуществления приема мяча	1	
	3	Техника владения мячом. Вращение, подрезка, накат	1	
4	Учебная игра	2		
Тема 7.4. Мини-футбол	Содержание учебного материала		26	ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР8, ЛР9,МР6
	1	Изучение правил и техники безопасности	4	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		22	
	1	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги	1	
	2	Удары головой	1	
	3	Приемы останова мяча	1	
	4	Приемы отбора мяча	1	
	5	Тактика защиты	2	
	6	Тактика нападения	2	
	7	Правила игры	2	
	8	Игра по упрощенным правилам «Мини-футбол»	2	
	9	Игра по основным правилам «Мини-футбол»	8	
10	Подведение итогов. Сдача нормативов	2		
Дифференцированный зачет			2	
Всего:			260	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивных залах, в тренажерных залах и на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Инвентарь и оборудование:

1. Баскетбольные щиты с кольцами на стенах -2шт
2. Гимнастические стенки-6шт.
3. Гимнастические скамейки -3 шт.
4. Стойки волейбольные -2 шт.
5. Велотренажер
6. Беговая дорожка
7. Скамья для жима – 1шт.
8. Гриф гантельный -1 шт.
9. Диск 1,25 кг - 4шт., 2,5 кг - 8шт., 5 кг. – 4 шт..
10. Стол теннисный - 1шт.
11. Мячи: волейбольные -1шт., баскетбольные-1шт., футбольные-1 шт., теннисные -10шт.
12. Волейбольная сетка -1 шт..
13. Измерительная рулетка-1шт.
14. Гранаты для метания -6 шт.
15. Бадминтон-3 комплектов
16. Мячи набивные – бшт.
17. Ракетки для н/тенниса - 2 комплекта
18. Обручи металлические 6 шт.

Технические средства обучения:

- 1.Музыкальный центр

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич [и др.] – 6-е изд., испр. – М.: Academia, 2018 – 176с.
2. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ.ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2018. – 448с.

Дополнительные источники:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н.М. Амосов -2-е изд. – М.: Мол. гвардия ,2018 – 191с.
2. Анатомия человека [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений./ под ред.: М.М. Курепина, А.П. Джигова, А.А Никитина.- М.:ИЦ ВЛАДОС, 2018. – 348с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения²</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и 	<p>Характеристики демонстрируемых умений и навыков, которые могут быть проверены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знание по теоритическому курсу физической культуры. - Умение применять полученные навыки в выбранной профессии. - Знание истории спорта и физической культуры СССР и РФ. 	<p>Какими процедурами производится оценка:</p> <p>Формы контроля: индивидуальная, групповая и фронтальная.</p> <p>Методы индивидуального контроля: устный опрос, тестирование, индивидуальные консультации, тестирование;</p> <p>Методы контроля направлены на проверку умений обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять условия задания на творческом уровне с представлением собственной позиции; • делать осознанный выбор способов действий из ранее известных; • осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий; <p>формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля.</p> <p>Итоговый контроль: зачет. Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов. Защита рефератов.</p>

² В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты

сотрудничать для их достижения;		
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; • умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; • готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически ее оценивать и интерпретировать; • умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; • умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; 	Характеристики демонстрируемых умений	<p>Практический контроль (индивидуальный, фронтальный).</p> <p>Подготовка рефератов, презентаций.</p> <p>Тестовые задания с выбором ответа и с множественным выбором.</p> <p>Выполнение Зачетных упражнений.</p> <p>Наблюдение и оценка выполнения практических действий.</p> <p>Дифференцированный зачет в форме сдачи практических упражнений по трем видам и зачет по теоритическому курсу физической культуры.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • сформированность представлений о древних и современных олимпийских играх. 	Тема урока	Домашнее задание к следующему уроку