

**Приложение 2.19 к ОПОП**

54.01.20 Графический дизайнер

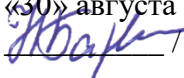
Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Воскресенский колледж»

Утверждена приказом директора  
ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

№ 160-о от 31.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОПЦ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Воскресенск , 2021 г.

РАССМОТРЕНО  
ПЦК цифровых технологий и  
пожарной безопасности  
Протокол № 1  
«30» августа 2021 г.  
 / Баранова Н.А./

Программа учебной дисциплины ОПЦ. 07 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 ОПЦ 07 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 54 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 50 часов,
- самостоятельная работа обучающегося 4 часов.

### **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>54</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>50</b>
в том числе:	
лекции	<b>10</b>
лабораторные работы	<b>40</b>
практические занятия	-
контрольные работы	-
курсовая работа <i>(если предусмотрена)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>4</b>
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)	-
подготовка к промежуточной аттестации	4
Подготовка презентации <i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).</i>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОПЦ.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов	Коды компетенций и личностных результатов <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы (ЛРВ)
	Введение	1	ЛР1, ЛР2 и ЛР9
<b>Раздел 1.</b>	<b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	7	
<b>Тема 1.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	Содержание учебного материала		ЛРВ1, ЛРВ2, ЛРВ9, ЛРЗ, МРЗ
	1   Приемы самоконтроля	1	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	5	
	1   Врачебный контроль, его содержание	1	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Физическая культура в профессиональной деятельности</b>		
<b>Тема 2.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	Содержание учебного материала	10	ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР9 МР5
	1   Методы тестирования двигательной активности	2	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1   Снятие антропометрических данных	4	
	2   Комплекс упражнений по профилактики профессиональных заболеваний	4	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся: «Негативное влияние вредных привычек», «Техника безопасности по легкой атлетике», «Поведение на открытой воде, спасение утопающего».		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	12	

<sup>1</sup> В соответствии с Приложением 3 ПООП.

<b>Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	<b>ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР9 МР3,МР5</b>
	Практические занятия			
	1	Формирование двигательных умений	<b>2</b>	
	2	Формирование двигательных умений; сдача норматива - пресс	<b>2</b>	
	3	Развитие общей выносливости	<b>2</b>	
	4	Развитие ловкости; сдача норматива- скакалка	<b>2</b>	
	5	Развитие гибкости	<b>2</b>	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	<b>ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР3, ЛР5,МР4</b>
	1	Изучение правил игры и техники безопасности		
	2	Травмы. Оказание первой медицинской помощи	<b>1</b>	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1	Ведение мяча. Передача мяча от груди	<b>2</b>	
	2	Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками; одной рукой	<b>2</b>	
	3	Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча	<b>2</b>	
	4	Учебная игра	<b>2</b>	
5	Совершенствование техники владения мячом	<b>2</b>		
<b>Тема 4.2. Волейбол</b>	Содержание учебного материала		<b>4</b>	<b>ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР9,МР1, МР4</b>
	1	Изучение правил игры и техники безопасности	<b>1</b>	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		<b>3</b>	
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча		
	2	Совершенствование техники подачи мяча. Блокирование		
	3	Специальные упражнения для развития координации и прыгучести		
<b>Тема 4.3. Настольный теннис</b>	Содержание учебного материала		<b>6</b>	<b>ЛРВ1, ЛР2,ЛР5 ЛР8, МР3</b>
	1	Изучение правил игры и техники безопасности	<b>2</b>	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		<b>4</b>	
	1	Правила игры		
	2	Тактика защиты		
	3	Тактика нападения		
	4			



	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся: « История тенниса», « Техника подачи и приема».		
		Дифференцированный зачет	<b>2</b>
		<b>Всего:</b>	<b>50</b>

### 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 – 6шт.
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 обучения<sup>2</sup></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"> <li>• толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и</li> </ul>	<p>Характеристики демонстрируемых умений и навыков, которые могут быть проверены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знание по теоритическому курсу физической культуры.</li> <li>- Умение применять полученные навыки в выбранной профессии.</li> <li>- Знание истории спорта и физической культуры СССР и РФ.</li> </ul>	<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"> <li>• выполнять условия задания на творческом уровне с представлением собственной позиции;</li> <li>• делать осознанный выбор способов действий из ранее известных;</li> <li>• осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий;</li> </ul> <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>

<sup>2</sup> 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"> <li>• 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;</li> <li>• умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>• готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически ее оценивать и интерпретировать;</li> <li>• 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;</li> <li>• умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</li> </ul>	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"> <li>• сформированность представлений о древних и современных олимпийских играх.</li> </ul>	Тема урока	Домашнее задание к следующему уроку