

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ООД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Протокол Педагогического совета

СОГБПОУ ВПТ

от «29» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор СОГБПОУ ВПТ

В.В. Степаненков

«29» августа 2023 г.



Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО, Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов, на основе примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» и является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) по профессии 29.01.08 Оператор швейного оборудования.

Организация-разработчик: Смоленское областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Вяземский политехнический техникум» (СОГБПОУ ВПТ)

Разработчики: Сарамуд Надежда Романовна, преподаватель СОГБПОУ ВПТ, преподаватель

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол от «28» августа 2023 г. № 1

О.В. Каспарович

РЕКОМЕНДОВАНО

Протокол Методического совета

СОГБПОУ ВПТ

от «28» августа 2023 г. № 1

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 29.01.08 Оператор швейного оборудования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в цикл общеобразовательных дисциплин (базовый уровень)

1.3. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- развитие у обучающихся двигательных навыков;
- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;
- гармоничное физическое развитие;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций;
- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части грудного воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способности инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности; <p>Осладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее сесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - различать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	<ul style="list-style-type: none"> - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности в самоопределении; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Описание универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению; составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; <p>Описание универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибку; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<ul style="list-style-type: none"> - использовать общественные знания для взаимодействия с представителями других национальностей и культур в целях успешного выполнения типовых социальных ролей, реализации прав и осознанного выполнения обязанностей гражданина Российской Федерации, в том числе примерного и законопослушного поведения; презентации и актуальных общественных событий, определения личной гражданской позиции; осознание значимости здорового образа жизни; роли непрерывного образования; использовать средства информационно-коммуникационных технологий в решении различных задач
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, заботы о спортивно-оздоровительной деятельности; - активное принятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Описание универсальными регулятивными действиями:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

подготовленности	<p>а) самоорганизации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проведению широкой традиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. 	<ul style="list-style-type: none"> - извлекать физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - извлекать техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
------------------	--	---

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины и промежуточная аттестация:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 174 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 116 часов;

самостоятельная работа обучающегося 58 часов;

промежуточная аттестация: 2 семестр - дифференцированный зачет

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	174
<i>в т.ч.</i>	
Основное содержание	97
<i>в т.ч.</i>	
<i>теоретическое обучение</i>	-
<i>практические занятия</i>	97
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	19
<i>в т.ч.</i>	
<i>теоретическое обучение</i>	2
<i>практические занятия</i>	17
Индивидуальный проект (да/нет)	нет
Самостоятельная работа обучающихся	58
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 семестр			
РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА И ЧЕЛОВЕКА		3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Профессионально-ориентированное содержание			
Тема 1.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание	3	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	
	Понятие «профессионально – прикладная физическая подготовка», задачи профессионально – прикладной физической подготовки, средства профессионально – прикладной физической подготовки.	-	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Доработка конспекта занятия		1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		171/17	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание			
2.1. Лёгкая атлетика	В том числе практических занятий и лабораторных работ	20	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта	2	
	2. Техника бега стартового разгона, бега по дистанции, финиширования	2	
	3. Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	4. Совершенствование спринтерского бега	2	
	5. Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
	6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (2000м (девушки) и 3000м (юноши))	2	
	7. Совершенствование техники эстафетного бега (4*100м, 4*400м; бега по прямой	2	

	с различной скоростью)		
	8. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	9. Совершенствование техники метания гранаты весом 500г (девушки) и 700 г (юноши)	2	
	10. Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Составление и проведение комплекса специально-беговых упражнений, упражнений на метание гранаты, прыжков в длину	10	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	14	
2.2. Атлетическая гимнастика	1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса	2	
	2. Выполнение комплекса упражнений для мышц спины	2	
	3. Выполнение комплекса упражнений для мышц живота	2	
	4. Выполнение комплекса упражнений для мышц ног с использованием собственного веса	2	
	5. Выполнение упражнений со свободными весами	2	
	6. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнеса оборудования	2	
	7. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	7	
	Составление и проведение комплексов упражнений с отягощением		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	15	
2.3. Баскетбол	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Специальные упражнения разминки	2	
	2. Освоение техники приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты	2	
	3. Освоение ловли и передачи мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола	2	
	4. Введение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу	2	
	5. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча, броски после ловли и после ведения мяча, броски мяча	2	
	6. Освоение и совершенствование защиты	2	
	7. Освоение и совершенствование нападения	2	
	8. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	7	
			OK 01 OK 04 OK 08
			OK 01 OK 04 OK 08

Составление и проведение комплекса специальных упражнений баскетболиста.			
2 семестр			
2.4. Волейбол	В том числе практических занятий и лабораторных работ	20	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники приемов игры, стойки, перемещения	2	
	2. Передача мяча	2	
	3. Подача мяча	2	
	4. Нападающий удар	2	
	5. Прием мяча двумя руками снизу	2	
	6. Прием мяча двумя руками сверху	2	
	7. Блокирование	2	
	8. Освоение/совершенствование приемов тактики защиты	2	
	9. Освоение/совершенствование приемов тактики нападения	2	
	10. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Составление и проведение комплекса специальных упражнений волейболиста.	10	
Тема 2.5. Футбол	В том числе практических занятий и лабораторных работ	28	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях футболом. Специальные упражнения разминки	2	
	2. Освоение и техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема	2	
	3. Остановки мяча внутренней стороной стопы, остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой	2	
	4. Ведение мяча, обманные движения	2	
	5. Совершенствование техники приемов игры	2	
	6. Индивидуальные тактические действия: открывание, ложный уход, ведение, обводка и финты, внезапное изменение скорости, финт с наступлением	2	
	7. Индивидуальные тактические действия: внезапные перемены направления, финт с переступанием, передача мяча, закрытие, перехват, отбор мяча	2	
	8. Групповые тактические действия: стенка, скрещивание, пропускание мяча, смена мест, передача в одно касание	2	
	9. Правила игры и методика судейства	2	
	10. Действия игроков без мяча: освобождение от опеки противника	2	
	11. Освоение/совершенствование приемов тактики защиты	2	
	12. Освоение/совершенствование приемов тактики нападения	2	
	13. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра)	2	

Тема 2.6. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	1.4. Учебная игра	2	OK 01 OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
	Составление и проведение комплекса специальных упражнений футболиста.		
	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i>		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	17	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминутки, физкультпаузы	2	
	2. Проведение комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	
	3. Проведение комплекса упражнений для развития внимания и координации движений	3	
	4. Проведение комплекса упражнений для развития ловкости	2	
	5. Проведение комплекса упражнений для укрепления ССС и органов дыхания	2	
	6. Проведение комплекса упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата	2	
	7. Проведение комплекса упражнений для развития гибкости	2	
	8. Проведение комплекса упражнений для развития скоростной выносливости	2	
	9. Проведение комплекса упражнений для развития общей выносливости	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	9	
	Составление и проведение комплекса ОФП.		
Промежуточная аттестация		-	
Всего:		174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» предусматривает наличие спортивного зала, футбольного поля, волейбольной и баскетбольной площадок, тренажёрного зала, беговых дорожек.

Оборудование учебного кабинета:

- мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные);
- стенка гимнастическая;
- гимнастические маты;
- гимнастические палки, обручи;
- гранаты (700гр.мужские и500гр. женские)
- тренажёры
- столы для настольного тенниса
- гимнастическая перекладина
- гимнастические скамейки
- щит баскетбольный
- сетка волейбольная
- мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2023. (ЭБС BOOK.RU).
2. Физическая культура/Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л – М.: Академия. 2022.
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для вузов/Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2023

Дополнительные источники

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Интернет-ресурсы

1. www.rusneb.ru (НЭБ - Национальная электронная библиотека)
2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gourp32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
5. www.book.ru (Электронная библиотечная система)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код и наименование формируемых компетенций	Критерии оценки	Формы и методы оценки
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Тема 1.1, П/о Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.6, П/о	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Тема 1.1, П/о Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.6, П/о	– демонстрация комплекса ОРУ;
ОК 08. Использование средств физической культуры для сохранения здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Тема 1.1, П/о Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.6, П/о	– сдача контрольных нормативов; – выполнение упражнений на дифференцированном зачете