бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский

колледж технологии и дизайна»

от 02.09.2024 № 649

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.12 Физическая культура**

Специальность 54.02.08 Техника и искусство фотографии

Вологда

2024

Данная программа является адаптированной образовательной программой для инвалидов и студентов с ОВЗ по слуху и разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 54.02.08 Техника и искусство фотографии ­ рабочей программы воспитания по специальности.

­ письмом Минобрнауки РФ от 03.08.2014 г. № 06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса», утв. Минобрнауки России 26.12.2013 № 06-2412вн;

­ Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утв. Минобрнауки России 20.04.2015 № 06-830вн.

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Разработчик:

Матюнина З.Н., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе   
предметной цикловой комиссией, протокол № 1 от 02.09.2024г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Стр.** |
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **13** |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **23** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **25** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Место общеобразовательной дисциплины в структуре образовательной программы СПО**

Адаптированная рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОУД.12 «Физическая культура» (базовый уровень) разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ( с последующими изменениями);

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» ( с последующими изменениями);

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2014 № 452 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по специальности 54.02.08 Техника и искусство фотографии;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осущствляющими образовательную деятельность» ( с последующими изменениями);

- Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учётом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования ( утв. Распоряжением Минпросвещения России от 30.04.2021 № Р-98);

- Методикой преподавания по общеобразовательным по общеобразовательным (обязательным) дисциплинам («Русский язык», «Литература», «Иностранный язык», «Математика», «История» (или «Россия в мире»), «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Астрономия») с учётом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, предусматривающие интенсивную общеобразовательную подготовку обучающихся с включением прикладных модулей, соответствующих профессиональной направленности, в том числе с учётом применения технологий дистанционного и электронного обучения (утв. Распоряжением Минпросвещения России от 25.08.2021 № Р-198);

- Методическими рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (письмо Минпросвещения России от 14.04.2021 № 05-401);

- Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию ( протокол заседания от 28.06.2016 № 2 16-З);

- Примерной рабочей программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) для профессиональных образовательных организаций (реестр примерных основных образовательных программ СПО;

Рабочая программа учебного предмета ОУДБ.06 Физическая культура (базовый уровень) является частью адаптированной основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 39.02.01 Социальная работа.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, реализуемого в пределах АОПОП СПО с учётом профиля профессионального образования.

Общеобразовательная дисциплина ОУД.12 Физическая культура является предметом общеобразовательного цикла и осваивается с учётом социально-экономического профиля профессионального образования. Относится к обязательным учебным предметам ,входящим в учебный план, принадлежит к предметной области «Естественные науки».

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными предметами: «Математика», «История», «Основы безопасности жизнедеятельности». Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общепрофессиональными учебными дисциплинами: «Безопасность жизнедеятельности», «Основысоциальной медицины».

Общеобразовательная дисциплина «ОУД.12 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.08 Техника и искусство фотографии и должна обеспечить: физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области; формирование и развитие установок активного и здорового образа жизни; развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины**

1.2.1. Цели общеобразовательной дисциплины

Главной целью освоения дисциплины является:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО:

Общеобразовательная дисциплина имеет значение при формировании и развитии ОК и ПК:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 2.4. Выполнять работы по систематизаций и формированию фотоархива.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения дисциплины | |
| Общие | Дисциплинарные |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; | 1.Готовность и способность обучающихся  к саморазвитию и личностному самоопределению.  2.Сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру.  3.Способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме  4.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;  5.готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации и словарей разных типов ; умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; | **Умения:**  распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или 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  **Знания:**  актуальный профессиональный и социальный контекст, в 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 |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; | 1.умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее) ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм информационной безопасности;  2.умение определять назначение и функции различных социальных институтов;  3.умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;  4.владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения; | **Умения:** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности  **Знания:** психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; | - 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);  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | **Умения:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии  **Знания:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения |
| ПК 2.4. Выполнять работы по систематизаций и формированию фотоархива. | 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 деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;  2.умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; | **Умения:** владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.разрабатывать концепцию проекта;  вести нормативную документацию;  доступно и последовательно излагать информацию;  корректировать и видоизменять ТЗ в зависимости от требования заказчика  **Знания:** технологии изготовления изделия;  программных приложений для разработки ТЗ;  правил и структуры оформления ТЗ;  требований к техническим параметрам разработки продукта;  методов адаптации и кодировки (преобразования) информации от заказчика в индустриальные требования;  программных приложений работы с данными при работе с ТЗ |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем в часах |
| Объем рабочей программы общеобразовательной дисциплины | 72 |
| 1. Основное содержание | 56 |
| в т.ч. |  |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 52 |
| 2. Профессионально-ориентированное содержание | 14 |
| в т.ч. |  |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 12 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 2 |

**2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины, в т.ч. профессионально-ориентированное (формирование прикладного модуля)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, прикладной модуль *(если предусмотрены)* | Объем часов | Формируемые общие и профессиональные компетенции |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре**. | | **2** | ОК 01, 0К 04, 0К 08  ПК 2.4 |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта | **Содержание учебного материала** | **1** | ОК 01, ОК 04 |
| 1.Теоритическое занятие № 1 Физическая культура как часть культуры общества и человека**.** Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека.  - Современное представление о физической культуре: основные понятия. Основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.  Цели и задачи физического воспитания в колледже. Правила техники безопасности на уроках физической культуры (инструктаж). | 1 |
| Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | **Содержание учебного материала** | **1** | ОК 01, ОК 04, |
| 2. Теоретическое занятие № 2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО**)** — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.  - Характеристика нормативных требований обучающихся СПО | 1 |
| **Раздел.2 Способы самостоятельной двигательной деятельности.** | |  |  |
| Тема 2.1Легкая атлетика и кроссовая подготовка | **Содержание учебного материала** | 8 |  |
| 3. Практическое занятие № 3. Бег на короткие дистанции Бег 30м. Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Бег 3 мин. | 1 | ОК 01, 0К 04, 0К 08  ПК 2.4 |
| 4. Практическое занятие № 4 Бег на короткие дистанции (60-100м). Специальные беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 4 мин | 1 |
| 5. Практическое занятие № 5 Бег с равномерной скоростью | 1 |
| 6. Практическое занятие №6 Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег до 6мин | 1 |
| 7. Практическое занятие №7 Бег на средние дистанции | 1 |
| 8. Практическое занятие №8 Бег с различной скоростью | 1 |
| 9. Практическое занятие №9 Метание мяча | 1 |
| 10. Практическое занятие №10 Эстафетный бег | 1 |
| Тема 2.2 Баскетбол | **Содержание учебного материала** | 8 |  |
| 11. Практическое занятие №11Инструктаж «Правила ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол)». Совершенствование перемещений и остановок. Передачи мяча на месте | 1 | ОК 01, 0К 04, 0К 08  ПК 2.4 |
| 12. Практическое занятие №12 Совершенствование передач мяча различными способами на месте. Бросок в кольцо. Быстрый прорыв (2х1). (Передача мяча одной рукой) | 1 |
| 13.Практическое занятие №13 Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Бросок в кольцо из под щита. (Ведение мяча на месте и в движении) | 1 |
| 14. Практическое занятие №14 Ловля высоко летящего мяча, бросок в кольцо. Передачи мяча со сменой мест в тройках. Малая восьмёрка | 1 |
| 15. Практическое занятие №15 Бросок мяча в корзину после передачи | 1 |
| 16. Практическое занятие №16 Эстафеты с ведением мяча и бросками в кольцо. Игра Стрит-бол. (Бросок мяча в корзину после ведения) | 1 |
|  | 17-18. Практическое занятие №17-18 Развитие скоростных и координационных способностей. Игра баскетбол. (Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам) | 2 |  |
| **Содержание учебного материала** | **6** |  |
| Тема 2.3 Гимнастика | 19. Практическое занятие №19 Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, в парах, в группах, на снарядах. Выполнение прикладных упражнений, ходьбы, бега, упражнения в равновесии, лазанье, перелазание, метание и ловля. | 1 | ОК 01, 0К 04, ПК 2.4 |
| 20. Практическое занятие №20. Совершенствовать акробатические упражнения в комбинации. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. | 1 |
| 21. Практическое занятие №21 Повторение акробатических упражнений: «мост», «полушпагат», стойка на лопатках. Развитие равновесия, используя перевёрнутую гимнастическую скамейку. (Акробатическое упражнение «мост») | 1 |
| 22-23. Практическое занятие №22-23 Выполнение упражнений с гимнастическими палками, скакалкой, обручем. Игры –эстафеты. | 2 |
| 24. Практическое занятие №24. Составить 2-3связки из 2х и более упражнений. Круговая тренировка на 5-6 станциях. | 1 |
| **Профессионально ориентированное содержание**  **Раздел 1. Знания о физической культуре**. | | ***7*** | ОК 01, 0К 04, 0К 08  ПК 2.4 |
| Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности. | **Содержание учебного материала** | 2 |  |
| 25. Теоретическое занятие №25 Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления | 1 | ОК 01, 0К 04,  ПК 2.4 |
| 26. Теоретическое занятие №26 Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического –здоровья. | 1 |
| **Раздел.2 Способы самостоятельной двигательной деятельности.** | | 5 |  |
| Тема 2.4 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организаций занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | 5 | ОК 01, 0К 04, 0К 08  ПК 2.4 |
| 27. Практическое занятие №27 Научиться определять объём нагрузки с учётом индивидуальных особенностей организма | 1 |
| 28. Практическое занятие №28 Освоение методики и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекций осанки и телосложения. | 1 |
| Тема 2.5. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК ''ГТО' | 29. Практическое занятие №29 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений  Освоение методики составления планов-конспектов и выполнение самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК ''ГТО' | 1 |
| Тема 2.6 Атлетическая гимнастика | 30. Практическое занятие №30 Развитие двигательных качеств в тренажёрном зале .Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног. | 1 |
| 31. Практическое занятие №31 Регуляция мышечного тонуса. Выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики для плечевого пояса, мышц спины и живота с использованием собственного веса. | 1 |
| **ЗАЧЕТ** | | **1** |  |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре**. | | **2** |  |
| Тема 1.4. Здоровье и здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | 2 |  |
| 33. Теоретическое занятие №33 Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье.  .- «здоровый образ жизни», составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. | 1 | ОК 01, 0К 04, |
| Тема 1.5 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | 34.Теоретическое занятие №34. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой  Организация занятий физическими упражнениями различной  направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | ОК 01, 0К 04, |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование.** | | 29 |  |
| **Тема 3.1.** Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала** | **8** |  |
| 35. Практическое занятие №35 Инструктаж Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. (Попеременный двухшажный ход) | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 36. Практическое занятие №36 Повторение и учёт одновременного одношажного хода. Подъём скользящим шагом. Спуск в основной стойке, торможение упором. Прохождение дистанции до 2 км. (Одновременные хода) | 1 |
| 37. Практическое занятие №37 Учёт попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км. | 1 |
| 38. Практическое занятие №38 Повторение техники конькового хода. Подъём в горку коньковым ходом. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона. | 1 |
| 39. Практическое занятие №39 Спуски в различных стойках | 1 |
| 40. Практическое занятие №40. Совершенствовать технику изученных ходов. Прохождение дистанции со средней скоростью с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. (Повороты и торможения). | 1 |
| 41. Практическое занятие №41 Правила проведения самостоятельных занятий. Эстафетный бег,передача эстафеты. Совершенствование горной техники. (Лыжные эстафеты) | 1 |
| 42.Практическое занятие №42 Тактическая подготовка лыжника. Правила соревнований. Соревнования по лыжным гонкам. (Лыжные гонки) | 1 |
| **Содержание учебного материала** | **8** |  |
| **Тема 3.2.** Волейбол | 43. Практическое занятие № 43 Закрепить технику приёма мяча снизу с подачи. Учить передаче мяча из зон 1, 5 и 6 в зону. Совершенствовать технику изученных приёмов. (Приём с подачи) | 1 | ОК 01, 0К 04, 0К 08  ПК 2.4 |
| 44. Практическое занятие №44 Совершенствовать технику передач мяча через сетку**. (**Нижние передачи) | 1 |
| 45. Практическое занятие №45 Обучение нападающему удару в парах. Совершенствовать верхнюю прямую подачу.(Верхняя подача) | 1 |
| 46. Практическое занятие №46 Повторить технику нападающего удара. Учебная игра | 1 |
| 47. Практическое занятие №47 Совершенствовать технику нападающего удара. Совершенствовать верхнюю прямую подачу | 1 |
| 48.Практическое занятие №48 Зачёт- верхняя прямая подача. Тактические действия игроков в волейболе, блокирование. (Постановка блока) | 1 |
| 49-50. Практическое занятие №49-50 Передачи в тройках Учебно-тренировочная игра | 2 |
| **Тема 3.3** Футбол | **Содержание учебного материала** | 6 |  |
| 51-52. Практическое занятие №51-52 Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование выполнения приемов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановка мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча подошвой. | 2 | ОК 01, 0К 04, 0К 08  ПК 2.4 |
| 53. Практическое занятие №53 Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча, освобождение от опеки противника | 1 |
| 54. Практическое занятие №54 Совершенствование приемов тактики защиты и нападения | 1 |
| 55-56. Практическое занятие №55-56 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности(учебная игра) | 2 |
| **Профессионально ориентированное содержание**  **Раздел.2 Способы самостоятельной двигательной деятельности** | | **7** |
| **Тема 2.7** Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | **Содержание учебного материала** | 4 | ОК 01, 0К 04, 0К 08  ПК 2.4 |
| **Тематика практических занятий**  57. Практическое занятие № 57 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержание работоспособности, развитие основных физических упражнений(выполнить комплекс упражнений) | 1 |
| 58. Практическое занятие № 58. Выполнить комплексы упражнений для развития физических способностей средствами степ-аэробики | 1 |
| 59. Практическое занятие №59 Развитие двигательных качеств в тренажёрном зале. | 1 |  |
| 60.Практическое занятие №60 Развитие профессионально значимых двигательных качеств | 1 |
| **Тема 2.8** Методика контроля за уровнем физической подготовки | **Содержание учебного материала** | 3 | ОК 01, 0К 04,  ПК 2.4 |
| **Тематика практических занятий**  61. Практическое занятие№61 Выбирать восстановительные средства после физической нагрузки. Признаки утомления и переутомления. | 1 |
| 62. Практическое занятие №62 Контроль за уровнем физической подготовленности .выполнить комплекс упражнений в парах у шведской стенки. Проработать мышцы брюшного пресса. | 1 |
| 63. Практическое занятие №63 Развитие профессионально значимых двигательных качеств. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. | 1 |  |
| **Тема 3.4** Комплекс ГТО | **Содержание учебного материала** | **7** | ОК 01, 0К 04, 0К 08  ПК 2.4 |
| 64. Практическое занятие № 64. Выполнить тест на гибкость | 1 |
| 65. Практическое занятие № 65 Челночный бег. Подтягивание | 1 |
| 66. Практическое занятие № 66 Метания спортивного снаряда весом 500 г. | 1 |
| 67.Практическое занятие № 67 Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 68. Практическое занятие №68 Поднимание туловища из положения, лежа на спине | 1 |
| 69. Практическое занятие № 69 Кроссовая подготовка-1000м, 2000м | 1 |
| 70. Практическое занятие № 70 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | | **2** |  |
|  | **Всего часов** | **72** |  |
| **в том числе:**  **практических занятий**  **теоретических занятий** | **56**  **4** |  |
| **профессионально-ориентированного содержания** | **14** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Освоение программы общеобразовательной дисциплины ОУД.12 Физическая культура ( базовый уровень) предполагает наличие спортивного и тренажёрного залов, открытого стадиона.

Помещение кабинета удовлетворяет требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Оснащение учебного кабинета обеспечивается необходимым спортивным оборудованием и инвентарем, а также техническими средствами обучения.

На занятиях с обучающимися, имеющие нарушения слуха, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приемах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей обучающегося, запаса знаний и умений, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным слухом.

Средства, используемые при реализации программы:

• физические упражнения

• коррегирующие упражнения

• коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр

• материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь

Реализация рабочей программы общеобразовательной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование, в том числе цифровое, учебного кабинета указано в паспорте кабинета.

Помещения спортивного и тренажёрного залов удовлетворяют требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Оснащение спортивного и тренажёрного залов, лыжной базы, кабинета физической культуры обеспечивается спортивным оборудованием и инвентарём, печатными пособиями, информационными средствами.

**Оборудование спортивного зала и инвентарь:**

* баскетбольные фермы с кольцами
* баскетбольные мячи,
* волейбольная сетка с тросом и креплением,
* волейбольные мячи,
* гимнастические скамейки,
* гимнастическая стенка,
* скакалки
* обручи,
* гимнастические палки,
* гантели.

**Оборудование тренажёрного зала:**

* силовой комплекс,
* велотренажёр,
* доска для пресса,
* степы.

**Оборудование лыжной базы:**

* лыжи пластиковые с лыжными ботинками,
* лыжные палки.

**Технические средства обучения**:

* музыкальный центр,
* ноутбук,
* принтер
* секундомер,
* рулетка,
* калькулятор,
* флажки судейские

**Информационные средства обучения:**

* электронные учебные издания по основным разделам курса физической культуры;
* презентации по разделам курса физической культуры;

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват.

организаций: базовый уровень/ В. И. Лях. — б-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. https://fkl2.ru/books/fizicheskava-kultura-10-ll-klassv- Lvah

3.2.2. 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.

3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват.учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для о бщеобразоват.учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник.

4. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие/ А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299

5. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков.

6. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г.

7. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»

8. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура».

Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.

9. Кузнецов, B.C., Физическая культура: учебник / B.C. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.40

10. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

Ю.Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).

11. Спортивные игры: правила, тактика,техника: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

12 Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.

**3.3. Основные образовательные технологии**

При реализации рабочей программы используются следующие современные педагогические технологии:

технология личностно-ориентированного обучения и воспитания, игровые технологии.

Допустимо применение дистанционных образовательных технологий.

Использование платформ ZOOM, TEAMS, Веб-сервисов GOOGLE, Яндекс позволяют осуществлять онлайн обучение, в результате которого могут быть рассмотрены как теоретические вопросы, так и вопросы практического содержания, связанные с закреплением учебного материала.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ   
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна».

Промежуточная аттестация осуществляется с целью проверки степени и качества усвоения материала по результатам изучения содержания общеобразовательной дисциплины в форме дифференцированного зачёта.

Для текущего контроля и промежуточной аттестации создан фонд оценочных средств (ФОС). ФОС включает в себя материалы текущего контроля и материалы к промежуточной аттестации предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код и наименование формируемых компетенций | Раздел/тема | Тип оценочных мероприятий |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; | Р 1, Тема 1.1, 1.3, 1.4,1.5.  П-о/с  Р 2, Тема 2.1, 2.2, 2.3,2.4, 2.6, 2.8.  Р3,Тема,3.2,3.3,3.4. | Самооценка и взаимооценка  Устный и письменный опрос  Результаты выполнения учебных заданий  Практические работы  Промежуточная аттестация |
| ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. | Р 1, Тема 1.2,1.3.  П-о/с  Р 2, Тема 2.1, 2.2, 2.3,2.4, 2.6.  Р3,Тема 3.1,3.2,3.3. | Результаты выполнения учебных заданий  Практические работы  Самооценка и взаимооценка  Устный и письменный опрос |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; | Р 1, Тема 1.3,1.4.  П-о/с  Р 2, Тема 2.1, 2.2, 2.4, 2.6,2.7.  Р3,Тема 3.1,3.2,3.3,3.4. | Самооценка и взаимооценка  Устный и письменный опрос  Результаты выполнения учебных заданий  Практические работы  Промежуточная аттестация |
| ПК 2.4. Выполнять работы по систематизаций и формированию фотоархива. | П-о/с  Р 1, Тема 1.3,1.4.  Р 2, Тема 2.3,2.4, 2.7,2.8 | Самооценка и взаимооценка  Результаты выполнения учебных заданий |