бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский

колледж технологии и дизайна»

от 22.06.2023 г. № 514

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.12 Физическая культура**

Специальность 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

Вологда

2023

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

Разработчик:

Слобожанина Л.В., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе   
предметной цикловой комиссией, протокол № 11 от 14.06.2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Стр.** |
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **10** |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **26** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **27** |

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

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

Общеобразовательная дисциплина «ОУД.12 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла в соответствии с ФГОС по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

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

1.2.1. Цели общеобразовательной дисциплины

-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.

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 1.1. Создавать технические рисунки и эскизы изделий, модельных рядов, коллекций, с применением различных источников с учетом свойств материалов и особенностей целевого рынка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения дисциплины | |
| Общие | Дисциплинарные |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; | В части трудового воспитания:  готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;  готовность к активной деятельности  технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и  самостоятельно выполнять такую деятельность;  интерес к различным сферам профессиональной деятельности,  Овладение универсальными учебными  познавательными действиями:  а) базовые логические действия:  самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;  устанавливать существенный признак или  основания для сравнения, классификации и обобщения;  определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; | 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, использование  - выявлять закономерности и противоречия в  рассматриваемых явлениях;  - вносить коррективы в деятельность, оценивать  соответствие результатов целям, оценивать риски  последствий деятельности;  - развивать креативное мышление при решении  жизненных проблем  6) базовые исследовательские действия:  - 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;  -уметь интегрировать знания из разных предметных  областей;  - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные  подходы и решения;  - способность их использования в познавательной  и социальной практике их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; | готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  Овладение универсальными коммуникативными действиями:  б) совместная деятельность:  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;  осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями:  г) принятие себя и других людей:  принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  признавать свое право и право других людей на ошибки;  развивать способность понимать мир с позиции другого человека | 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, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; | готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  В части физического воспитания:  сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;  потребность в физическом совершенствовании,  занятиях спортивно-оздоровительной  деятельностью;  активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;  Овладение универсальными регулятивными  действиями:  а) самоорганизация:  -- 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 проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | 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, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-  оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально­прикладной сфере;  иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
| ПК 1.1. Создавать технические рисунки и эскизы изделий, модельных рядов, коллекций, с применением различных источников с учетом свойств материалов и особенностей целевого рынка. | 1) личностным, включающим:  осознание обучающимися российской гражданской идентичности;  готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;  2) метапредметным, включающим:  освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);  способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;  овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; | По учебному предмету "Физическая культура" (базовый уровень) требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:  1) 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);  2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |

**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 | 55 |
| в т.ч. |  |
| теоретическое обучение | 5 |
| практические занятия | 50 |
| 2. Профессионально-ориентированное содержание | 15 |
| в т.ч. |  |
| теоретическое обучение | 1 |
| практические занятия | 14 |
| 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** **Физическая культура, как часть культуры общества и человека** | | | **2** | ОК 01, 0К 04, 0К 08 |
| Тема1.1 Современное состояние физической культуры и спорта | **Содержание учебного материала** | | **1** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 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, ОК 08 |
| 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 Практический раздел** | | |  |  |
| Тема 2.1Легкая атлетика и кроссовая подготовка | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  3. Практическое занятие № 1. **Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции** | | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК08 |
| 4. Практическое занятие № 2. **Совершенствование техники Бега с равномерной скоростью** | | 1 |
| 5. Практическое занятие № 3. **Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места** | | 1 |
| 6. Практическое занятие № 4. **Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции** | | 1 |
| 7. Практическое занятие № 5. **Совершенствование техники Бега с различной скоростью** | | 1 |
| 8. Практическое занятие № 6. **Совершенствование техники метания** | | 1 |
| 9. Практическое занятие №7 **Совершенствование техники прыжка в длину с разбега** | | 1 |
| 10. Практическое занятие №8 **Совершенствование техники эстафетного бега** | | 1 |
| 11-12. Практическое занятие №9-10. **Совершенствование техники Кроссового бега** | | 2 |
| Тема 2.2 Баскетбол | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  13. Практическое занятие №11 **Инструктаж «Правила ТБ** **на уроках спортивных игр (баскетбол)». Совершенствование перемещений и остановок.** Передачи мяча на месте. | | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК08 |
| 14. Практическое занятие №12. **Совершенствование передач мяча различными способами на месте.** Бросок в кольцо. Быстрый прорыв (2х1). (Передача мяча одной рукой) | | 1 |
| 15. 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 |
| 16. Практическое занятие №14. **Ловля высоко летящего мяча, бросок в кольцо.** Передачи мяча со сменой мест в тройках. Малая восьмёрка. | | 1 |
| 17. Практическое занятие №15. **Повторение техники штрафного броска. Тактика нападения.** Совершенствование раннее изученных ЗУН. (Штрафные броски в корзину) | | 1 |
| 18. Практическое занятие №16. **Развитие скоростных и координационных способностей.** Игра баскетбол. (Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам) | | 1 |
| Тема 2.3 Гимнастика ( акробатика) | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  19. Практическое занятие №17. **Техника безопасности на занятиях гимнастикой.**  **Выполнение строевых упражнений**, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 20. Практическое занятие №18..**Освоение акробатических элементов: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках силой.** Стойка на лопатках перекатом назад. | | 1 |
| 21.Практическое занятие №19. **Составление зачётной комбинации по акробатике.** | | 1 |
| Девушки  И.П. - О.С.:Равновесие-на левой( правой ) –Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом – Кувырок назад – Перекатом назад стойка на лопатках – кувырок назад через плечо в упор , стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | Юноши  И.П. - О.С.: Стойка на руках махом  одной и толчком другой (0) – Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев.  Встать - Мах левой (правой) и  переворот боком «колесо» приставляя правую (левую)  полуприсед и прыжок прогнувшись. |  |
| 22. Практическое занятие №20. **Совершенствование акробатических упражнений в комбинации.** Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. | | 1 |
| 23. Практическое занятие №21. **Повторение акробатических упражнений: «мост», «полушпагат», стойка на лопатках.** Развитие равновесия, используя перевёрнутую гимнастическую скамейку. (Акробатическое упражнение «мост») | | 1 |
| 24.Практическое занятие №22. **Составление 2-3связки из 2х и более упражнений.** Круговая тренировка на 5-6 станциях. | | 1 |
| **Раздел 1.** | **Физическая культура, как часть культуры общества и человека** | |  |  |
| Тема 1.3. Здоровье и здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала:**  25..-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, ОК 04, ОК 08 |
| ***Профессионально ориентированное содержание*** | | | ***6*** | ОК 01, ОК 04, О К 08, ***ПК****4.1.* |
| **Раздел 1.Теоретический раздел** | | | 1 |  |
| Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности. | **Содержание учебного материала:**  26..**Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического -здоровья**  -. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления  -. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры | | 1 | ОК 01, ОК 04, ***ПК****4.1.* |
| **Раздел 2. Практический раздел** | | | **5** |  |
| **Тема 2.4** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  27-28. Практическое занятие №23-24. **Развитие профессионально-значимых двигательных качеств** (с учётом специфики вида профессиональной деятельности) | | 2 | ОК 01, ОК 04, О К 08, ***ПК****4.1.* |
| **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  29. Практическое занятие №25-26. **Разработка и проведение производственной гимнастики с учетом специфики профессиональной деятельности** | | 1 |
| 30.Практическое занятие №27. **Освоение комплексов упражнений и проведение производственной гимнастики** с учетом специфики профессиональной деятельности | | 1 |
| 31. Практическое занятие №28. **Развитие профессионально значимых двигательных качеств** | | 1 |
|  | **32.ЗАЧЕТ** | | **1** |  |
| **Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека** | | | 2 |  |
| **Тема1.5** Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | **Содержание учебного материала:**  33.-**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, ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 1.7.** Плавание | **Содержание учебного материала:**  34. .**Спортивные способы плавания**, Способы спасания утопающих | | 1 |  |
| **Раздел 2.** | **Практический раздел** | |  |  |
| **Тема 2.6.** Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  35. Практическое занятие №29. **Техника безопасности Освоение и совершенствование попеременный двухшажный ход** | | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 36. Практическое занятие №30. **Практическое занятие №Освоение и совершенствование одновременные хода** | | 1 |
| 37. Практическое занятие №31. **Освоение и совершенствование Коньковый ход** | | 1 |
| 38. Практическое занятие №32. **Выполнение Спусков в различных стойках** | | 1 |
| 39. Практическое занятие №33. **Преодоление подъёмов: ступающим шагом, скользящим шагом, полуёлочкой, ёлочкой, лесенкой.** | | 1 |
| 40. Практическое занятие №34. **Преодоление бугров и впадин** | | 1 |
| 41. Практическое занятие №35. **Выполнение Повороты и торможения** | | 1 |
| 42. Практическое занятие №36. **Освоение и совершенствование Техники лыжных ходов,** перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. | | 1 |
| 43. Практическое занятие №37. **Лыжные эстафеты** | | 1 |
| 44. Практическое занятие №38. **Лыжные гоноки** | | 1 |
| **Тема 2.7.** Волейбол | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  45. Практическое занятие №39. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения Приёов мяча снизу с подачи. Совершенствоватние техники передач мяча через сетку **(**Верхние передачи) | | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 46. Практическое занятие №40. **Совершенствование техники приёма мяча снизу с подачи.** Учить передаче мяча из зон 1, 5 и 6 в зону. Совершенствовать технику изученных приёмов. (Приём с подачи) | | 1 |
| 47Практическое занятие №41. **Обучение нападающему удару в парах. Совершенствовать верхнюю прямую подачу**.(Верхняя подача) | | 1 |
| 48. Практическое занятие №42. **Совершенствование технику нападающего удара.** Совершенствовать верхнюю прямую подачу. | | 1 |
| 49. Практическое занятие №43. **Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:** Нижняя подача, | | 1 |
| 50. Практическое занятие №44. **Выполнение Передач в тройках. Учебно-тренировочная игра.** | | 1 |
| 51. Практическое занятие №45. **Выполнение Игры через игрока третьей зоны. Скидки.** (Техника нападения) | | 1 |
| 52. Практическое занятие №46**. Выполнение Двусторонней учебной игры по упрощенным правилам** | | 1 |
| **Тема 2.8.** Атлетическая гимнастика | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  53. Практическое занятие №47. **Техника безопасности. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для развития силы избранных групп мышц** | | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|  | 54.Практическое занятие №48. **Развитие подвижности избранных суставов** | | 1 |  |
|  | 55. Практическое занятие №49. **Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для** Коррекции фигуры | | 1 |  |
|  | 56. Практическое занятие №50. **Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для** Регуляция мышечного тонуса | | 1 |  |
| ***Профессионально ориентированное содержание*** | | | ***8*** |  |
| **Тема 2.9.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  57-58. Практическое занятие №51-52. **Освоение, составление и выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушений осанки** | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08  ***ПК****4.1.* |
| 59. Практическое занятие №53. **Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания** ориентированных на развития физических качеств, | | 1 |
| 60. Практическое занятие №54. **Составление и выполнение Физических упражнений для профилактики заболеваний**, связанных с учебной и производственной деятельностью; | | 1 |
| **Тема 2.10.** **.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  61-62. Практическое занятие №55-56. **Практические занятия**  **Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания** ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, основных физических качеств | | 2 | ОК 01, ОК 04, О К 08, ***ПК****4.1.* |
| 63. Практическое занятие №57. **Составление и проведение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний** с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | 1 |
| 64. Практическое занятие №58. **Составления и проведение комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки** с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | 1 |
| **Тема 2.11.** Комплекс ГТО | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  65. Практическое занятие №59. **Т. б.. Совершенствование техники спринтерского бега.** Бег на короткие дистанции-100м | | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 66. Практическое занятие №60. **Совершенствование техники Прыжка в длину с места толчком двумя**, прыжки с разбега | | 1 |
| 67.Практическое занятие №61. **Совершенствование техники Метания спортивного снаряда весом 500 г.** | | 1 |
| 68. Практическое занятие №62. **Совершенствование техники Челночного бега** | | 1 |
| 69.Практическое занятие №63. **Совершенствование техники кроссового бега -2000м. Подтягивание.** | | 1 |
| 70. Практическое занятие №64**. Совершенствование техники кроссового бега -3000м.** Поднимание туловища из положения лежа на спине | | 1 |
|  | **71-72. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | | **2** |  |
|  | **Всего часов** | | **72** |  |
|  | **в том числе:**  **практических занятий** | | **50** |  |
|  | **профессионально-ориентированного содержания** | | **14** |  |

\* Профессионально-ориентированные элементы содержания выделены курсивом

\*\* В скобках указано количество часов, выделенных на реализацию профессионально-ориентированного содержания *(теоретические занятия/практические занятия)*

\*\*\* Отражается ПК, элемент которой формируется прикладным модулем (профессионально-ориентированным содержанием) в соответствии с ФГОС реализуемой специальности/ профессии СПО

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

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

Реализация рабочей программы общеобразовательной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

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

Освоение программы учебного предмета 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.

**Оборудование спортивного зала и инвентарь:**

1. щит баскетбольный навесной,
2. волейбольная сетка с тросом и креплением,
3. баскетбольные мячи
4. волейбольные мячи,
5. гимнастические скамейки,
6. гимнастическая стенка,
7. скакалки
8. обручи,
9. гимнастические палки,
10. перекладина навесная универсальная
11. гантели

**Оборудование тренажёрного зала:**

1. силовой комплекс,
2. велотренажёр,
3. беговая дорожка
4. доска для пресса,

**Оборудование лыжной базы:**

1. лыжи пластиковые с лыжными ботинками,
2. лыжные палки.

**Технические средства обучения**:

1. ноутбук,
2. секундомер,
3. рулетка,
4. калькулятор,
5. флажки судейские.

**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 общеобразоват.

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.

* 1. **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 информационных платформ, веб-сервисов.

**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, Темы 1.1,1.2,1.3,  П-о/с11,1.6 П­о/с  Р 2, Темы 2.1 -2.5 По/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,  2.10 | составление словаря терминов, либо м профессиограммы заполнение дневника |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; | Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,  П-о/с, 1.6 По/с  Р 2, Темы 2.1 - 2.5 По/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,  2.10 | самоконтроля  защита реферата  составление кроссворда  фронтальный опрос  контрольное тестирование  составление комплекса упражнений  оценивание практической работы |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; | Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,  П-о/с, 1.6 По/с  Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П­о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,  2.10 | тестирование  тестирование (контрольная работа по теории)  демонстрация комплекса ОРУ,  сдача контрольных нормативов  сдача контрольных нормативов  (контрольное упражнение)  -сдача нормативов ГТО  Выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
| ПК.4.1. Планировать работу коллектива.  \_ | П-о/с Р1. Темы 1.4.  Р2. Темы 2.4, 2.9. | фронтальный опрос  контрольное тестирование  составление комплекса упражнений  оценивание практической работы  демонстрация комплекса ОРУ, |

*\*П-о/с – профессионально-ориентированное содержание*