бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский

колледж технологии и дизайна»

от 31.05.2024 г. № 525

от 02.09. 2024г. № 649

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.12 Физическая культура**

Специальность 39.02.01 Социальная работа

Вологда

2024

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 № 11 от 28.05.2024 г., протокол №1

от 02.09.2024г.

**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 39.02.01 Социальная работа 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. Определять последовательность действий по предоставлению социальных услуг лицам пожилого возраста, инвалидам, различным категориям семей и детей (в том числе детям-инвалидам), гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации и/или в социально опасном положении.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения |
| 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. Определять последовательность действий по предоставлению социальных услуг лицам пожилого возраста, инвалидам, различным категориям семей и детей (в том числе детям-инвалидам), гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации и/или в социально опасном положении. | 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:** психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности  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 |

**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 | 2 |
| практические занятия | 54 |
| 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 |
| 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. 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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** |  |
| Тема 2.7Физическая культура в режиме трудового дня | **Содержание учебного материала** | 2 |  |
| 33. Практическое занятие №33 Определение принадлежности выбранной профессий к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. | 1 | ОК 01, 0К 04, |
| 34. Практическое занятие №34 Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой профессий. Выполнить комплекс упражнений на группы мышц | 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 |
| 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 |
| 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 2.8** 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 |
| **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 2.9** Методика контроля за уровнем физической подготовки | **Содержание учебного материала** | 3 | ОК 01, 0К 04,  ПК 2 |
| **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 |
| 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**  **2** |  |
| **профессионально-ориентированного содержания** | **14** |  |

**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.

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,  П-о/с  Р 2, Тема 2.1, 2.2, 2.3,2.4, 2.6,2.7, 2.9.  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.  П-о/с  Р 2, Тема 2.1, 2.2, 2.4, 2.6,2.7., 2.8.  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. Определять последовательность действий по предоставлению социальных услуг лицам пожилого возраста, инвалидам, различным категориям семей и детей (в том числе детям-инвалидам), гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации и/или в социально опасном положении. | П-о/с  Р 1, Тема 1.3.  Р 2, Тема 2.3,2.4, 2.7,2.8, 2.9. | Самооценка и взаимооценка  Результаты выполнения учебных заданий  Практические работы  Промежуточная аттестация |