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 № 514

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.12 Физическая культура**

Профессия 54.01.20 Графический дизайн

Вологда

2023

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 15.06.2023

**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 профессии 54.01.20 Графический дизайн .

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

1.2.1. Цели общеобразовательной дисциплины

Главной целью освоения дисциплины является:

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).

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. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами | 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;  5.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. | **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 1.3. Формировать готовое техническое задание в соответствии с требованиями к структуре и содержанию. | 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:** разрабатывать концепцию проекта;  оформлять итоговое ТЗ;  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 | 152 |
| 1. Основное содержание | 152 |
| практические занятия | 104 |
| 2. Профессионально-ориентированное содержание |  |
| практические занятия | 46 |
| 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** **Практические основы формирования физической культуры личности** | | | **23*(2|2)\*\**** | ОК.01, ОК.04, ОК.08, ПК 1.3……… |
| Тема 1.1Легкая атлетика | **Содержание учебного материала** | | **14** | ОК.01  ОК.04  ОК.08 |
| **Тематика практических занятий** | | 14 |
| Практическое занятие № 1. Бег на короткие дистанции Бег 30м. Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Бег 3 мин.  Практическое занятие № 2-3 Бег на короткие дистанции (60-100м). Специальные беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 4 мин  Практическое занятие № 4-5 Бег с равномерной скоростью  Практическое занятие №6 Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег до 6мин  Практическое занятие №7-8 Бег на средние дистанции  Практическое занятие №9 Бег с различной скоростью  Практическое занятие №10 Метание мяча  Практическое занятие №11 Эстафетный бег  Практическое занятие №12 Кроссовая подготовка  Практическое занятие №13 Кроссовая подготовка  Практическое занятие №14 Эстафетный бег | | 1  2  2  1  2  1  1  1  1  1  1 |
| Тема 1.2 Баскетбол | **Содержание учебного материала** | | **9** | ОК.01  ОК.04  ОК.08  ПК 1.3 |
| **Тематика практических занятий**  Практическое занятие №15Инструктаж «Правила ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол)». Совершенствование перемещений и остановок. Передачи мяча на месте  Практическое занятие №16 Совершенствование передач мяча различными способами на месте. Бросок в кольцо. Быстрый прорыв (2х1). (Передача мяча одной рукой)  Практическое занятие №17 Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Бросок в кольцо из под щита. (Ведение мяча на месте и в движении)  Практическое занятие №18 Ловля высоко летящего мяча, бросок в кольцо. Передачи мяча со сменой мест в тройках. Малая восьмёрка  Практическое занятие №19 Бросок мяча в корзину после передачи  Практическое занятие №20-21 Эстафеты с ведением мяча и бросками в кольцо. Игра Стрит-бол. (Бросок мяча в корзину после ведения)  Практическое занятие №22 Повторение техники штрафного броска. Тактика нападения. Совершенствование раннее изученных ЗУН. (Штрафные броски в корзину)  Практическое занятие №23 Развитие скоростных и координационных способностей. Игра баскетбол. (Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам) | | 9  1  1  1  1  1  1  2  1  1 |
| **Раздел.2 Профессионально-ориентированное содержание** | | | 10 | ОК.01  ОК.08  ПК 1.3 |
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организаций занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | | 10 |
|  | |  |
| **Тематика практических занятий**  Практическое занятие №24 Научиться определять объём нагрузки с учётом индивидуальных особенностей организма  Практическое занятие №25 -26 Освоение методики и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекций осанки и телосложения.  Практическое занятие №27-28 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | | 1  2  2 |
| Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК ''ГТО' | Практическое занятие №29-30 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' | | 2 | ОК.01  ОК.08 |
| Тема 2.3 Атлетическая гимнастика | Практическое занятие №31 Развитие двигательных качеств в тренажёрном зале .Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног.  Практическое занятие №32 Регуляция мышечного тонуса. Выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики для плечевого пояса, мышц спины и живота с использованием собственного веса.  Практическое занятие №33 Дифференцировка силовых характеристик движений Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины | | 1  1  1 | ОК.01  ОК.08 |
| **Зачет** | | | 1 |  |
| **Раздел.3 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания** | | | 27 | ОК.01  ОК.04  ОК.08 |
| Тема 3.1Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала** | | **12** |  |
| **Тематика практических занятий**  Практическое занятие №35 Инструктаж Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. (Попеременный двухшажный ход)  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)  Практическое занятие №37 Учёт попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.  Практическое занятие №38-39. Совершенствовать технику лыжных ходов. Переходы с попеременных ходов на одновременные. Учёт техники спуска с торможением и поворотами  Практическое занятие №40-41 Повторение техники конькового хода. Подъём в горку коньковым ходом. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона.  Коньковый ход  Практическое занятие №42 Спуски в различных стойках  Практическое занятие №43. Совершенствовать технику изученных ходов. Прохождение дистанции со средней скоростью с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. (Повороты и торможения).  Практическое занятие №44 Правила проведения самостоятельных занятий. Эстафетный бег,передача эстафеты. Совершенствование горной техники. (Лыжные эстафеты)  Практическое занятие №45-46 Тактическая подготовка лыжника. Правила соревнований. Соревнования по лыжным гонкам. (Лыжные гонки) | | **1**  **1**  **1**  **2**  **2**  **1**  **1**  **1**  **2** | ОК.01  ОК.04  ОК.08 |
| **Тема 3.2** Волейбол. | **Содержание учебного материала** | | **15** | ОК.01  ОК.04  ОК.08 |
|  | **Тематика практических занятий**  Практическое занятие № 47 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)  Практическое занятие №48 Совершенствовать технику передач мяча через сетку**. (**Нижние передачи)  Практическое занятие №49 Обучение нападающему удару в парах. Совершенствовать верхнюю прямую подачу.(Верхняя подача)  Практическое занятие №50-51 Повторить технику нападающего удара. Учебная игра  Практическое занятие №52 Совершенствовать технику нападающего удара. Совершенствовать верхнюю прямую подачу  Практическое занятие №53 Нижняя подача,  Практическое занятие №54 Зачёт- верхняя прямая подача. Тактические действия игроков в волейболе, блокирование. (Постановка блока)  Практическое занятие №55 Передачи в тройках Учебно-тренировочная игра  Практическое занятие №56 Игра через игрока третьей зоны. Скидки. (Техника нападения)  Практическое занятие №57 Верхние и нижние передачи в щит. Повторение правил игры  Практическое занятие №58-59 Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам  Практическое занятие №60-61Техника защиты. Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам | | **1**  **1**  **1**  **2**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **2**  **2** |
| **Раздел.2 Профессионально-ориентированное содержание** | | | **12** | ОК.01  ОК.04  ОК.08  ПК 1.3 |
| **Тема 2.4** Методика контроля за уровнем физической подготовки | **Содержание учебного материала** | | **5** | ОК.01  ОК.04 |
| **Тематика практических занятий**  Практическое занятие№62 Выбирать. восстановительные средства после физической нагрузки. Признаки утомления и переутомления.  Практическое занятие №63-64 Контроль за уровнем физической подготовленности .выполнить комплекс упражнений в парах у шведской стенки. Проработать мышцы брюшного пресса.  Практическое занятие №65-66 Развитие профессионально значимых двигательных качеств. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. | | **1**  **2**  **2** |
| ОК.01  ОК.04 |
| **Тема 2.5** Гимнастика | **Содержание учебного материала** | | **7** | ОК.01  ОК.04 |
| **Тематика практических занятий**  Практическое занятие №67-68 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.  Практическое занятие №69 Совершенствовать акробатические упражнения в комбинации. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.  Практическое занятие №70 Повторение акробатических упражнений: «мост», «полушпагат», стойка на лопатках. Развитие равновесия, используя перевёрнутую гимнастическую скамейку. (Акробатическое упражнение «мост»)  Практическое занятие №71-72 Выполнение упражнений с гимнастическими палками, скакалкой, обручем. Игры –эстафеты.  Практическое занятие №73 Составить 2-3связки из 2х и более упражнений. Круговая тренировка на 5-6 станциях. | | **2**  **1**  **1**  **2**  **1** |
| **Зачет** | | | **1** |  |
| **Раздел 1** **Практические основы формирования физической культуры личности** | | | **23** | ОК.01  ОК.04  ОК.08 |
| **Тема 1.**3Кроссовая подготовка | **Содержание учебного материала** | | **14** |
| **Тематика практических занятий**  Практическое занятие №75-76 Бег на короткие дистанции (60-100м). Специальные беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 4 мин  Практическое занятие №77-78 Бег с равномерной скоростью  Практическое занятие №79 Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег до 6 мин  Практическое занятие №80-81 Бег с различной скоростью  Практическое занятие № 82Метание мяча  Практическое занятие № 83-84Эстафетный бег  Практическое занятие № 85Челночный бег. Подтягивание  Практическое занятие №86-87-88 Кроссовая подготовка | | **2**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **3** | ОК.01  ОК.04  ОК.08 |
| **Тема1.4** Акробатика | **Содержание учебного материала** | | **9** | ОК.01  ОК.04 |
| **Тематика практических занятий**  Практическое занятие №89 Строевые упражнения. Повторить акробатические упражнения 8-9 класса.**(** Стойки, упоры, висы)  Практическое занятие №90 Обучение акробатическим элементам 10класса: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках силой. Стойка на лопатках перекатом назад.  Практическое занятие № 91 Выполнение акробатической комбинации в целом: ласточка кувырок вперёд, сед углом, стойка на лопатках перекатом назад из седа, переворот в полушпагат, упор присев встать прыжком с поворотом на 360.  Практическое занятие №92. Совершенствовать акробатические элементы  Практическое занятие № 93-94 Оценить акробатическую комбинацию. Выполнение упражнений с гантелями.  Практическое занятие №95-96 Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.  Практическое занятие №97 Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма(дыхательной, сердечно-сосудистой) | | **1**  **1**  **1**  **1**  **2**  **2**  **1** |
| **Раздел.2 Профессионально-ориентированное содержание** | | | **10** | ОК.01  ОК.08  ПК 1.3 |
| **Тема 2.6** Физическая культура в режиме трудового дня | | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК.01  ОК.08 |
| **Тематика практических занятий**  Практическое занятие №98 Освоить зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья.  Практическое занятие №99-100 Определение принадлежности выбранной профессий к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.  Практическое занятие №101-102 Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой профессий. Выполнить комплекс упражнений на группы мышц | **1**    **2**  **2** |
| **Тема 2.7** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организаций занятий физической культурой | | **Содержание учебного материала** |  | ОК.01  ОК.08 |
| **Тематика практических занятий**  Практическое занятие №103-104 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.  Практическое занятие №105-106 Выполнить комплексы для развития физических способностей средствами аэробики(классическая, степ-аэробика).  Практическое занятие № 107 Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах. | **2**  **2**  **1** |
| **Зачет** | | | **1** |  |
| **Раздел.3 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания** | | | **6** | ОК.01  ОК.04  ОК.08 |
| **Тема 3.3** Лыжная подготовка | | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК.01  ОК.04  ОК.08 |
| **Тематика практических занятий**  Практическое занятие. № 109 Совершенствовать попеременный двухшажный ход. (Попеременный двухшажный ход)  Практическое занятие № 110-111 Повторение и учёт одновременного одношажного хода. Подъём скользящим шагом. Спуск в основной стойке, торможение упором. Прохождение дистанции до 2 км. (Одновременные хода)  Практическое занятие №112 Эстафеты на лыжах. Спуски, повороты, торможения  Практическое занятие № 113-114 Соревнования по лыжным гонкам. | **1**  **2**  **1**  **2** |
| **Раздел.4 Спортивные игры** | | | **21** | ОК.01  ОК.04  ОК.08 |
| **Тема 4.1** Футбол | | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК.01  ОК.04  ОК.08 |
| **Тематика практических занятий**  Практическое занятие №115-116 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.  Практическое занятие №117 Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча, освобождение от опеки противника  Практическое занятие №118 Совершенствование приемов тактики защиты и нападения  Практическое занятие №119-120 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности(учебная игра) | **2**  **1**  **1**  **2** |
| **Тема 4.2** Баскетбол | | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК.01  ОК.04  ОК.08 |
| **Тематика практических занятий**  Практическое занятие № 121 Правила ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол)». Совершенствование перемещений и остановок. Передачи мяча на месте.  Практическое занятие № 122 Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Бросок в кольцо из под щита. (Ведение мяча на месте и в движении)  Практическое занятие № 123 Эстафеты с ведением мяча и бросками в кольцо. Игра Стрит-бол. (Бросок мяча в корзину после ведения)  Практическое занятие № 124 Повторение техники штрафного броска. Тактика нападения. Совершенствование раннее изученных ЗУН. (Штрафные броски в корзину)  Практическое занятие № 125-126 Развитие скоростных и координационных способностей. Игра баскетбол. (Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам) | **1**  **1**  **1**  **1**  **2** |
| **Тема 4.3** Волейбол | | **Содержание учебного материала** | **5** | ОК.01  ОК.04  ОК.08 |
| **Тематика практических занятий**  Практическое занятие №127. 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)  Практическое занятие № 128-129 Повторить технику нападающего удара. Учебная игра.  Практическое занятие № 130-131 Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам | **1**  **2**  **2** |
| **Тема 3.4** Комплекс ГТО | | **Содержание учебного материала** | **5** | ОК.01  ОК.08 |
| **Тематика практических занятий**  Практическое занятие № 132. Выполнить тест на гибкость  Практическое занятие № 133 Бег на короткие дистанции Метание гранаты  Практическое занятие № 134 Прыжки в длину с места  Практическое занятие №135 Поднимание туловища из положения, лежа на спине  Практическое занятие № 136 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | **1**  **1**  **1**  **1**  **1** |
| **Раздел.2 Профессионально-ориентированное содержание** | | | **14** | ОК.01  ОК.08  ПК 1.3 |
| **Тема 2.8** Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | | **Содержание учебного материала** | **14** | ОК.01  ОК.08 |
| **Тематика практических занятий**  Практическое занятие №137 Формы организаций самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности: соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой  Практическое занятие № 138-139 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержание работоспособности, развитие основных физических упражнений(выполнить комплекс упражнений)  Практическое занятие № 140. Выполнить комплексы упражнений для развития физических способностей средствами степ-аэробики  Практическое занятие №141-142. Выполнить упражнения и комплексы упражнений атлетической гимнастики для рук, плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног. Выполнение упражнений со свободными весами.  Практическое занятие №143 Выполнение упражнение и комплексов упражнений на силовых тренажерах  Практическое занятие №144. Выполнить упражнения и комплексы упражнений для регуляция мышечного тонуса  Практическое занятие №145-146 Развитие двигательных качеств в тренажёрном зале.  Практическое занятие №147-148 Составление и выполнение комплексов упражнений с учётом будущей специальности  Практическое занятие №149-150 Развитие профессионально значимых двигательных качеств | **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **1**  **2**  **2**  **2** |
|  |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | | | **2** |  |
|  | | **Всего часов** | **152** |  |
|  | | **в том числе:**  **практических занятий** | **106** |  |
|  | | **профессионально-ориентированного содержания** | **46** |  |

**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

* Андрохина Т. В., Третьякова К. В. Под редакцией Виленского М. Я. Физическая

культура. – М.: «Русское слово- учебник».2020.

* Матвеев А. П. Физическая культура 10-11. - М.: «Просвещение», 2018
* Матвеев А. П., Полехова С. С. Физическая культура. 10-11. - М.: «Вентана-Граф»
* 2020
* Лях В.И. Физическая культура. 10-11. - М.: «Просвещение», 2018.

**-** Погадаева Г. И. Физическая культура. 10-11. - М.: «Дрофа», 2018

3.2.2. Дополнительные источники

* Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учеб.пособие / О.В.Морозов, В.О. Морозов. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2015
* Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова.- Москва: ИНФРА-М, 2019.
* Физическая культура в школе, 2018, № 1: научно-методический журнал –М.:, 2018.

Электронные ресурсы:

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России

**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 1.3, 1.4,  П-о/с  Р 2, Тема 2.1, 2.2, 2.3,2.4, 2.6,2.7, 2.8.  Р3,Тема 3.1,3.2,3.3,3.4.  Р4, Тема 4.1,4.2 | Самооценка и взаимооценка  Устный и письменный опрос  Результаты выполнения учебных заданий  Практические работы  Промежуточная аттестация |
| ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами | Р 1, Тема 1.2,  П-о/с  Р 2, Тема 2.3,2.4, 2.6,2.7.  Р3,Тема 3.1,3.2,3.3.  Р4, Тема 4.1,4.2,4.3. | 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 1.1, 1.3,1.4.  П-о/с  Р 2, Тема 2.1, 2.2, 2.3,2.4, 2.6,2.7.  Р3,Тема 3.1,3.2,3.3,3.4.  Р4, Тема 4.1,4.2,4.3. | Самооценка и взаимооценка  Устный и письменный опрос  Результаты выполнения учебных заданий  Практические работы  Промежуточная аттестация |
| ПК 1.3. Формировать готовое техническое задание в соответствии с требованиями к структуре и содержанию. | П-о/с  Р 2, Тема 2.1, 2.2  Тема 2.3,2.4, 2.6,2.7 | Самооценка и взаимооценка  Результаты выполнения учебных заданий |