

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа разработана в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы СПО с получением среднего общего образования в соответствии с ФГОС СПО.

Разработчик:

Соболева Г.М. преподаватель СПб ГБПОУ «Петровский колледж»  
Клочкова М.В. преподаватель СПб ГБПОУ «Петровский колледж»  
Кирилова И.А. преподаватель СПб ГБПОУ «Петровский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16

# 1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1 Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>– готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>– интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;</li> <li>– устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>– определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>– выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>– вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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);</li> <li>– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>– выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>– анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>– уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>– уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>– выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>– способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul>	<p>с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>– овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>а) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>– принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>– осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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);</li> <li>– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование</li> </ul>

	<p><b>б)</b> принятие себя и других людей при анализе результатов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> </ul>	<p>их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>– наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>– потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>– давать оценку новым ситуациям;</li> <li>– расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>– делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>– оценивать приобретенный опыт;</li> <li>– способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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);</li> <li>– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>– иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
<p>ПК 1.1-1.4 ПК 2.1-2.5 ПК 3.1-3.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> </ul>	<p>- владеть комплексом упражнений для производственной гимнастики,</p>

<p>ПК 4.1-4.4 ПК 5.1-5.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> <li><b>В части физического воспитания:</b></li> <li>– сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>– потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> <li><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></li> <li><b>б) самоорганизация:</b></li> <li>– самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>– давать оценку новым ситуациям;</li> <li>– расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>– делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>– оценивать приобретенный опыт;</li> <li>– способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>комплексом упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности (специалист по туризму и гостеприимству)</p>
----------------------------------	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Индекс дисциплины	Наименование УД	Формы промежуточной аттестации				Учебная нагрузка обучающихся, ч.							Распределение по курсам и семестрам										
		Экзамены	Зачеты	Дифференцированные зачеты	Другие формы контроля	Объем ОП	Самостоятельная работа	Обязательная					Семестр 1					Семестр 2					
								Всего	в том числе			17 недель					22 недели						
									Теоретическое обучение	Лаб. и практ. занятия	Курсовой проект.	Объем ОП	Самостоятельная работа	Всего	в том числе			Объем ОП	Самостоятельная работа	Всего	в том числе		
															Теорет. обучение	Лаб. и практ. занятия	Курсовой проект.				Теоретическое обучение	Лаб. и практ. занятия	Курс. проект.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
<b>ОУД.09</b>	<b>Физическая культура</b>			2	1	72	-	72	2	70	-	42	-	34	2	32	-	38	0	38	0	38	-



## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует компонент программ
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>			ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие. Влияние двигательной активности на здоровье.		
<b>Тема 1.2 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Освоение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	
	2. Освоение комплексов упражнений различной функциональной направленности.		
<b>Тема 1.3 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>	2	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	
<b>Тема 2.3 Выполнение комплексов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	

<b>упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач. ППФП</b>	1. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности (специалист по туризму и гостеприимству)	2		
	2. Освоение комплекса упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности (специалист по туризму и гостеприимству)	2		
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>		<b>2</b>		
<b>Тема 2.1 Основная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	<b>Практические занятия</b>			
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.			
	2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. 3. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метания и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки			
<b>Тема 2.2 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	<b>Практические занятия</b>			
	1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.			<b>2</b>
	2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.			<b>2</b>
	3. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах.			<b>2</b>
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>				
<b>Тема 3.1 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>		
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.	<b>4</b>		

	2. Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения.	4	
	3. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	2	
<b>Тема 3.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением.	8	
	2. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	4	
	3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	4	
<b>Раздел 4 Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 4.1 Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	
	4. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование.	2	
	5. Совершенствование техники спринтерского бега.	4	
	6. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000м (девушки), 3000м (юноши))	4	
	7. Совершенствование техники эстафетного бега (4*100м, 4*400м; бега по прямой с различной скоростью).	4	
	8. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4	
	9. Совершенствование техники метания гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши).	2	
	10. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	2	
	<b>Раздел 5. Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>		
<b>Тема 5.1 Выполнение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач. ППФП</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1-1.4 ПК 2.1-2.5 ПК 3.1-3.2 ПК 4.1-4.4 ПК 5.1-5.3
	1. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности (специалист по туризму и гостеприимству)	4	
	2. Освоение комплекса упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности (специалист по туризму и гостеприимству)	2	

<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачет)</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Освоение программы учебной дисциплины "Физическая культура" предполагает наличие универсального спортивного зала, зал ритмики и фитнеса, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивный зал №4, спортивный зал №5, спортивный зал №6.

##### Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

1.1 Спортивный зал №4: гимнастические маты, скамейки, стенки, баскетбольные щиты, волейбольные стойки и сетка, турники, мячи, скакалки, коврики, теннисный стол.

1.2 Спортивный зал №5: Гимнастические маты, скамейки, стэп-платформы, бодибары, коврики, скакалки, ракетки для бадминтона и воланчики.

1.3 Спортивный зал №6: Тренажеры

1.4 Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: площадка для мини-футбола, площадка для баскетбола, площадка для волейбола, гимнастический комплекс, беговая дорожка, прыжковая яма.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### 1. Основные источники:

1.1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ЭБС BOOK.ru URL: <https://book.ru/book/939387>

##### 2. Дополнительные источники:

2.1 Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2023. — 424 с. — ЭБС Юрайт [URL:https://urait.ru/bcode/469681](https://urait.ru/bcode/469681)

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

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.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	P1, Темы 1.1 P2, П-о/с 2.1-2.4 о/с 2.5-2.7	– защита презентации/доклада-презентации; – выполнение самостоятельной работы; – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	P1, Темы 1.1 P2, П-о/с 2.1-2.4 о/с 2.5-2.7	– заполнение дневника самоконтроля; – защита реферата;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	P1, Темы 1.1 P2, П-о/с 2.1-2.4 о/с 2.5-2.7	– фронтальный опрос; – контрольное тестирование; – составление комплекса упражнений; – оценивание практической работы; – тестирование; – тестирование (контрольная работа по теории);

необходимого уровня физической подготовленности		<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация комплекса ОРУ</li> <li>– сдача контрольных нормативов;</li> <li>– сдача нормативов ГТО;</li> </ul>
ПК 1.1-1.4 ПК 2.1-2.5 ПК 3.1-3.2 ПК 4.1-4.4 ПК 5.1-5.3	Р1, Тема 5.1 Р2, П-о/с 2.1-2.4 о/с 2.5-2.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>