

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Заочная форма обучения

2024 г.

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.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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"> – 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. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; – устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; – определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; – выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; – вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> – 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

	<ul style="list-style-type: none"> – развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; – выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её 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. 	<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"> – готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; – овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>а) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её 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 <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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

	<p>б) принятие себя и других людей при анализе результатов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – признавать свое право и право других людей на ошибки; 	<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"> – готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; – наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 профессионально-прикладной сфере; – иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
<p>ПК 3.1-3.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> – готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; 	<p>- владеть комплексом упражнений для производственной гимнастики,</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – 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: б) 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 	<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 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т.ч.	
Основное содержание	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	-
в т.ч. профессионально-ориентированное содержание	6
Самостоятельная работа	70
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

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
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека			ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	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.		
Тема 1.2 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	1. Освоение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	
	2. Освоение комплексов упражнений различной функциональной направленности.		
Тема 1.3 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия:	2	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	
Тема 2.3 Выполнение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.1-3.4
	Практические занятия	4	
	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	

ориентированных задач. ППФП	2. Освоение комплекса упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности (специалист по туризму и гостеприимству)	2	
Раздел 2 Гимнастика		2	
Тема 2.1 Основная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	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		
Тема 2.2 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	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.	2	
	2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	2	
	3. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах.	2	
Раздел 3 Спортивные игры			
Тема 3.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	10	
	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.	4	
	2. Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения.	4	
	3. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	2	
Тема 3.2 Волейбол	Содержание учебного материала	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	16	

	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	
Раздел 4 Легкая атлетика			
Тема 4.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	22	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	22	
	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	
Раздел 5. Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)		6	
Тема 5.1 Выполнение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач. ППФП	Практические занятия	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.1-3.4
	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	
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачет)			ОК 01, ОК 04, ОК 08
Всего:		72	

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>

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"> – демонстрация комплекса ОРУ – сдача контрольных нормативов; – сдача нормативов ГТО;
ПК 3.1-ПК 3.4	Р1, Тема 5.1 Р2, П-о/с 2.1-2.4 о/с 2.5-2.7	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение упражнений на дифференцированном зачете