**Приложение № 1.12**

к ОПОП по *специальности*

18.02.03 Химическая технология неорганических веществ

Министерство образования Московской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Московской области «Воскресенский колледж»

|  |
| --- |
| Утверждена приказом директора  ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» |
| № 160-о от 28.08.2023 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

базовый уровень подготовки

Воскресенск, 2023 г.

Программа учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 18.02.03 Химическая технология неорганических веществ, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 года № 509 и в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 года № 385.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Разработчик: преподаватель ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» Яскевич Галина Сергеевна

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОУП.12** **Физическая культура»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 18.02.03 Химическая технология неорганических веществ

**1.2. Цель 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.

1.2.1. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Общие (личностные и метапредметные)** | Дисциплинарные (предметные) |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | В части трудового воспитания:   * готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; * готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; * интерес к различным сферам профессиональной деятельности,   Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия:   * самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; * устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; * определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; * выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; * вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; * развивать креативное мышление при решении жизненных проблем   б) базовые исследовательские действия:   * владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; * выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; * анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; * уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; * уметь интегрировать знания из разных предметных областей; * выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; * способность их использования в познавательной и социальной практике | * 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  : целью профилактики  и сохранения высокой  деятельности с переутомления i работоспособности |
| OK 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | * готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;   -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  Овладение универсальными коммуникативными действиями:  б) совместная деятельность:   * понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; * принимать цели совместной деятельности,   организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий,  распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;   * координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; * осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями:   **г)** принятие себя и других людей:   * принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; * признавать свое право и право других людей на ошибки; * развивать способность понимать мир с позиции другого человека | * уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); * владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; * владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; * владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | * готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; * наличие мотивации к обучению и личностному развитию;   В части физического воспитания:   * сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; * потребность в физическом совершенствовании,   занятиях спортивно-оздоровительной  деятельностью;   * активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;   Овладение универсальными регулятивными  действиями:  а) самоорганизация:   * самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; * давать оценку новым ситуациям; * расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; * делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;   оценивать приобретенный опыт;  - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | * уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); * владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; * владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; * владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; * владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-   оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально­прикладной сфере;  - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** (макс.) | 78 |
| в т. ч.: | |
| практические занятия *(если предусмотрено)* | 72 |
| Теоретические занятия | 4 |
| **Промежуточная аттестация в форме ДЗ** | 2 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем**  **в часах** | **Коды**  **ОК, ПК** |
| **1** | ***2*** | ***3*** |  |
| **Раздел 1.** | **Физическая культура, как часть культуры общества и человека.** | ***4*** |  |
| **Основное содержание** | | ***4*** |  |
| **Тема 1.1**  **Современное состояние физической культуры и спорта** | **Содержание учебного материала** | ***2*** |  |
| ***Теоретическое занятие №1***   1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре 2. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в обще культурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО   ***.*** |  | ОК 01, ОК 04, О К 08 |
| **Тема 1.2**  **Здоровье и здоровый образ жизни** | **Содержание учебного материала** | ***2*** |  |
| ***Теоретическое занятие №1***   1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре 2. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания 3. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 4. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека |  | ОК 01, ОК 04, О К 08 |
| **Раздел 2** | Методические основы обучения различным видам физкультурно­спортивной деятельности | ***72*** |  |
| **Тема 2.1**  **Легкая атлетика.** | **Содержание учебного материала** | **16** | ОК 01, ОК 04, О К 08 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** |  |
| ***Практическое занятие №1* Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину:**  Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование.  Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции.  Развитие скоростных качеств.  Эстафетный бег на 100 м, 400 м.  Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции.  Развитие общей и специальной выносливости.  Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции. |
| ***Практическое занятие № 2* Метание гранаты:**  Метание гранаты с места на три шаговых шага, с разбега.  Специальные подготовительные упражнения метателя.  Сдача нормативов по метанию гранаты. |
| **Тема № 2.2**  **Спортивные игры.** | **Содержание учебного материала** | **34** | ОК 01, ОК 04, О К 08 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** |  |
| ***Практическое занятие №1* Баскетбол:**  Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча.  Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол.  Индивидуальная техника защиты.  Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите.  Упражнения на развитие координации движения, ловкости.  Совершенствование навыков ведения мяча.  Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на точность и скорость, выполнение штрафных бросков.  Действия игрока в нападении, защите, индивидуально.  Командные действия игроков в нападении и защите.  Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол |
| ***Практическое занятие №2* Волейбол:**  Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование.  Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол.  Тактика игры в нападении и защиты.  Командные действия.  Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, нападающий удар, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре.  Правила соревнований.  Организация соревнований в волейбол |
| ***Практическое занятие №3 Мини-футбол:***  Техника игровых приемов в мини-футболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча, нападающий удар.  Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в мини-футбол.  Тактика игры в нападении и защиты.  Командные действия.  Контрольные нормативы: передача мяча в парах, действия игрока в  командной игре.  Правила соревнований.  Организация соревнований в мини-футбол. |  |
| ***Практическое занятие №4 Гандбол:***  Техника игровых приемов в гандболе: стойки, передвижения, ловля и передача мяча одной и обеими руками, нападающий бросок.  Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в гандбол.  Тактика игры в нападении и защиты.  Командные действия.  Контрольные нормативы: передача мяча в парах, действия игрока в командной игре.  Правила соревнований.  Организация соревнований в гандбол. |  |
| **Тема № 2.3**  **Гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **8** |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** |  |  |
| ***Практическое занятие №1* Спортивная гимнастика:**  Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, брусьях, лазание по канату; элементы акробатических упражнений:  кувырки, стойки, перевороты; прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину.  Лазание по канату различными приемами.  Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом. Совершенствование гимнастических элементов.  Акробатика.  Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах, акробатике. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах. |  | ОК 01, ОК 04, О К 08 |
| **Тема № 2.4**  **Лыжная подготовка.** | **Содержание учебного материала** | **14** |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** |  |  |
| ***Практическое занятие №1* Техника способов передвижения на лыжах:**  Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг Отработка техники катания скользящим шагом; переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук.  Катание на лыжах классическим стилем: девушки 3км, юноши 5 км; катание на лыжах коньковым ходом: девушки 3км, юноши 5 км |  | ОК 01, ОК 04, О К 08 |
| ***Практическое занятие №2* Совершение техники подъемов, спусков, поворотов торможения:**  Отработка техники катания на лыжах в подъем, на спусках.  Отработка техники торможения на спусках.  Прохождение поворотов.  Отработка техники катания при прохождении поворотов. |
| **Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)** | | **2** |  |
| **Всего (макс):** | | **78** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.** **Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные спортивные сооружения**:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Шведская стенка, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, мостик гимнастический подкидной, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, скакалка гимнастическая, брусья мужские, гимнастический козел, гимнастический конь.

Легкая атлетика

Граната для метания

**Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж, лыжи, палки, лыжные ботинки

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, сектор для метания, рулетка металлическая,секундомеры.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

**1.** Бишаева А.А. Физическая культура, - М.: Академия, 2018. – 304 с.; (ЭБС ВООК.ru)

1. Виленский М.Я., Горшков А.Л. Физическая культура Учебник. – М.: Кнорус, 2018. – 124 с. (ЭБС ВООК.ru)
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) – М.: КноРус, 2018. – 256 с. (ЭБС ВООК.ru)

**3.2.2. Основные электронные издания**

**1.** Научно-методический журнал «Физкультура и спорт»: <http://lib.sportedu.ru>;

2. «Спорт в школе» (приложение к газете 1 сентября): <http://spo.1september.ru/>;

3.Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ, Федеральный Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации (в ред 2014 г).

4. http:// mamutkin.ucoz.ru- Раздел «Электронные учебники»

5. http: // pedsovet.ru

6.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре РФ: <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>

.Электронно-библиотечная система «Издательства «Лань» © 2010, *e-mail:* [elsky@lanbook.ru](mailto:elsky@lanbook.ru), [lan@lanbook.ru](mailto:lan@lanbook.ru)

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

9.www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). 10.www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). 11.www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов-ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

**3.2.3. Дополнительные источники** *(при необходимости)*

1. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2017.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2018.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018. (ЭБС ВООК.ru)
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018. (ЭБС ВООК.ru)

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2017. — (Бакалавриат).

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ   
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Код***  ***ОК*** | ***Раздел/ тема*** | ***Тип оценочных мероприятий*** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Р.1, темы 1.1, 1.2  Р.2, темы 2.1 – 2.4 | * составление словаря терминов, либо кроссворда * защита презентации/доклада- презентации * выполнение самостоятельной работы * составление комплекса   физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,   * составление профессиограммы * заполнение дневника самоконтроля * защита реферата * составление кроссворда * фронтальный опрос * контрольное тестирование * составление комплекса упражнений * оценивание практической работы * тестирование * тестирование (контрольная работа по теории) * демонстрация комплекса ОРУ, * сдача контрольных нормативов * сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) * сдача нормативов ГТ0 * выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
| OK 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Р.1, темы 1.1, 1.2  Р.2, темы 2.1 – 2.4 |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р.1, темы 1.1, 1.2  Р.2, темы 2.1 – 2.4 |