**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 формируемыхкомпетенций** | **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 профилактикии сохранения высокойдеятельности 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-оздоровительнойдеятельностью;* активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Овладение универсальными регулятивнымидействиями: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 вкомандной 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, 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, 1.2Р.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, 1.2Р.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, 1.2Р.2, темы 2.1 – 2.4 |