

## Приложение 1

к ОПОП по профессии/специальности

27.02.07 "Управление качеством продукции, процессов и услуг ( по отраслям)»

Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Воскресенский колледж»

Утверждена приказом руководителя  
образовательной организации  
№ 160-о от 31.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*(Индекс и наименование дисциплины)*

Воскресенск, 2021 г.

РАССМОТРЕНО

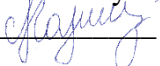
Комиссия

общеобразовательных

дисциплин

Протокол № 1

«30» августа 2021 г.

 /А.Г. Карпушкин /

Программа учебной дисциплины физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Министерством образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413(с дальнейшими изменениями).

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Разработчик: Яскевич Галина Сергеевна, преподаватель

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «БД.06 Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины **обеспечивается достижение студентами следующих результатов:**

#### ***личностных:***

**ЛР1:** готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

**ЛР2:** сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

**ЛР3:** потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

**ЛР4:** приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

**ЛР5:** формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

**ЛР6:** готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

**ЛР7:** способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

**ЛР8:** способность использования системы значимых социальных и

межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

**ЛР9:** формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

**ЛР10:** принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

**ЛР11:** умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

**ЛР12:** патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

**ЛР13:** готовность к служению Отечеству, его защите;

#### ***метапредметных:***

**МР1:** способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

**МР2:** готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

**МР3:** освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

**МР4:** готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

**МР5:** формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

**МР6:** умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

**ПР1:** умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

**ПР2:** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**ПР3:** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

**ПР4:** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**ПР5:** владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Личностные результаты воспитания:**

**ЛРВ1:** Осознавать себя гражданином и защитником великой страны;

**ЛРВ2:** Проявлять активную гражданскую позицию, демонстрировать приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвовать в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействовать и участвовать в деятельности общественных организаций;

**ЛРВ9:** Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждать либо преодолевать зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	114
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	110
в том числе:	
лекции	-
лабораторные работы	-
практические занятия	110
контрольные работы	-
курсовая работа <i>(если предусмотрена)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	4
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой <i>(если предусмотрена)</i>	-
подготовка к аудиторным занятиям (изучение литературы по заданным темам, написание рефератов, эссе и пр. письменных работ)	-
подготовка к промежуточной аттестации	-
Виды самостоятельной работы: реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц, и т.п..	4
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i> во втором семестре	

*в этой строке часы не указываются*

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы (ЛРВ)
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		24	ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР1, МР2, МР3, МР4, МР5, МР6 ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5, ПР6 ЛРВ 1, ЛРВ 2, ЛРВ 9
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину.	<p>Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бега 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.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.</p>	22	
Тема 1.2. Метание гранаты.	<p>Метание гранаты с места на три шаговых шага, с разбега. Специальные подготовительные упражнения метателя. Сдача нормативов по метанию гранаты.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.</p>	2	
Раздел 2. Спортивные игры.		48	ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13



			<i>MP1, MP2, MP3 MP4, MP5, MP6 PP1, PP2, PP3 PP4, PP5, PP6 ЛРВ 1, ЛРВ 2 ЛРВ 9</i>
<b>Тема 2.1. Баскетбол.</b>	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.	14	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.		
<b>Тема 2.2. Волейбол.</b>	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	20	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению		
<b>Тема 2.3. Мини-футбол.</b>	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.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры в мини-футбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.		

<b>Тема 2.4. Гандбол.</b>	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.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры в гандбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	2	
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>		22	<i>ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6 ЛР7, ЛР8, ЛР9 ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР1, МР2, МР3 МР4, МР5, МР6 ПР1, ПР2, ПР3 ПР4, ПР5, ПР6 ЛРВ 1, ЛРВ 2 ЛРВ 9</i>
<b>Тема 3.1. Спортивная гимнастика.</b>	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.	22	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>		20	<i>ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6 ЛР7, ЛР8, ЛР9 ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР1, МР2, МР3 МР4, МР5, МР6 ПР1, ПР2, ПР3 ПР4, ПР5, ПР6 ЛРВ 1, ЛРВ 2 ЛРВ 9</i>
<b>Тема 4.1. Техника способов передвижения на лыжах</b>	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг Отработка техники катания скольльзящим 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	10	
	Самостоятельная работа обучающихся		

	Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.		
<b>Тема 4.2. Совершение техники подъемов, спусков, поворотов торможения</b>	Отработка техники катания на лыжах в подъем, на спусках; отработка техники торможения на спусках; прохождение поворотов; отработка техники катания при прохождении поворотов	8	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении	2	
<b>Всего:</b>		<i>114</i>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета: брусья параллельные, козел, конь для опорных прыжков, гимнастические перекладины.

Технические средства обучения: магнитофон, мультимедийный проектор.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр., и доп. – М.: Академия, 2014г. – 304 с.
2. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др – 10-е изд., стер – М.: Академия, 2014г. – 176 с.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2015.
4. Сальникова А. Физическая культура: Конспект лекций. – М., 2015.
5. Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2016.;
6. Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников (2015 г.);
1. Дополнительные источники: В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2021 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2015.

Интернет-ресурсы

[http:// www.edu.ru- Библиотека](http://www.edu.ru- Библиотека) портала

<http:// 21416 s 15.edusite.ru> Раздел «ИКТ»

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

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Методическое обеспечение в виде перечня вопросов для собеседования, рубежного контроля, примерной тематики и содержания контрольных работ, тестовых заданий, рефератов, вопросов к экзаменационным билетам отражено в контрольно-оценивающих средствах дисциплины.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><i>Личностные:</i></p> <p>самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>построение индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>Использование системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>сформированность навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>реализация ценностей здорового и безопасного образа</p>	<p>-Тестовый контроль</p> <p>-Защита реферата, компьютерной презентации</p> <p>- Оценить результаты планирования системы индивидуальных занятий</p> <p>- Наблюдение за выполнением практических заданий, сдача контрольных нормативов</p> <p>- Наблюдение за выполнением практических заданий, выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p>- Определение уровня физической подготовленности.</p>

жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  
уметь оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  
патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;  
готовность к служению Отечеству, его защите;

### ***Метапредметные***

Умение самостоятельно использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике  
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;  
владение знаниями, полученными в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;  
умение к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;  
умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

### ***Предметные***

Сформированность умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики 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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в

игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
--	--

*Результаты переносятся из паспорта рабочей программы. Перечень форм контроля следует конкретизировать с учетом специфики обучения по примерной программе учебной дисциплины.*