**Приложение 2.8**

к ОПОП *специальности*

*46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение*

Министерство образования Московской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Московской области «Воскресенский колледж»

|  |
| --- |
| Утверждена приказом директора  ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» |
|  |
| № \_\_\_\_\_\_\_ от 31.08.2021 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06 Физическая культура

Воскресенск 2021 г.

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На заседании ПЦК  Общеобразовательных дисциплин |  |
| Протокол № 1  « 28 » августа 2027 г.  \_\_\_\_\_ /Ермишкина Е.А. / |  |

Программа учебной дисциплины БД.06. 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 изменениями и дополнениями).

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Разработчик: Морозова Л.В. преподаватель ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

# **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. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.06 Физическая культура**

## 1.1 Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура предназначена для формирования здорового образа жизни студентов 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:**

**Личностные результаты:**

**ЛР1.** Сформированность положительное отношения к здоровому образу жизни, соответствующего современному уровню развития общества.

**ЛР 2.** Устойчивый интерес к практическим занятиям физической культуры и спорта.

**ЛР 3.** Умение использовать практические навыки, полученные на уроках физической культуры для жизни и деятельности человека.

**Мета предметные результаты учебной деятельности:**

**МР1.** Умение использовать полученные при выполнении практических заданий по физической культуре: физические качества, двигательные навыки, контроль центральной нервной системы, мыслительные операции, как постановка задачи, сравнение, обобщение, систематизация, выявление причинно-следственных связей, для изучения различных процессов, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной сфере.

**МР2.** Владение навыками двигательной деятельности, навыками разрешения проблем, возникающих при выполнении практических заданий.

**МР3.** Умение использовать различные источники по физической культуре и спорту для получения достоверной научной информации, умение оценить ее достоверность.

**МР 4.** Владение языковыми средствами: умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения по различным вопросам физической культуре, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме спортивного характера, включая составление текста и презентации материалов с использованием информационных и коммуникационных технологий.

**Предметные результаты:**

**ПР1**. Определить уровень физических качеств.

ПР2. Овладение двигательными навыками легкой атлетике, гимнастики, спортивных игр.

ПР3. Владение основополагающими понятиями, теориями, терминологией и символикой физической культуры.

ПР4. Сформированность представлений о значении физической культуры в формировании здоровья человека.

ПР5. Осознание роли физической деятельности в практических и профессиональных навыках.

**Личностные результаты воспитания:**

**ЛРВ1.**  Осознание себя гражданином и защитником великой страны.

**ЛРВ2.** Соблюдение норм правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и доминантным поведением. Демонстрация неприятия и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

**ЛРВ3.** Демонстрация приверженности к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

## 1.3 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 116 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 112 часов,

- самостоятельная работа обучающегося 4 часов.

# **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *174* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 116 |
| в том числе: |  |
| лекции |  |
| практические занятия | 114 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *58* |
| в том числе: |  |
| самостоятельная работа над развитием физических качеств. | *20* |
| История спорта России | *20* |
| Гигиена физических упражнений | 18 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 |

## 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** | **Объем**  **Часов** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| **Введение** | Техника безопасности на уроках физической культуры: форма, поведения при переходе на стадион, поведение на стадионе при выполнении физических упражнений. Поведение в спортивном зале на занятиях физического воспитания. |  | **ЛР1, ЛР2, ЛР3**  **МР1-МР4**  **ПР1-ПР5**  **ЛРВ1 ЛРВ3 ЛРВ5** |
| Тема 1. | Легкая атлетика.  Тестирование: бросок 1кг мяча из положения стоя. Тестирование: прыжок в длину с места, бег 100м Тестирование: бег 12 минут.  Тестирование: челночный бег 3рх10м., подтягивание.  Бег с низкого старта  Бег с хода, из различных положений  Эстафетный бег (передача эстафетной палочки)  Бег с изменением скорости  Бег с изменением направления  Метание мяча в цель  Броски набивного мяча  Метание мяча с разбега  Прыжки в длину /толчок, полет, приземление/  Разбег для прыжка в длину.  Старты из различных положений  Челночный бег.  Марш-бросок  Быстрая ходьба  Бег по пересеченной местности  Бег с преодолением препятствий  Фартлек  Бег с ускорениями через каждые 3 минуты  Кроссовый бег  Бег с различными заданиями  Бег с изменением ритма  Зачет: бег 12 минут | 52  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2 | **ЛР1, ЛР2, ЛР3**  **МР1-МР4**  **ПР1-ПР5**  **ЛРВ1 ЛРВ3 ЛРВ5** |
| Тема 2.  ГИМНАСТИКА  Тема 3.  СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | Висы на перекладине  Запрыгивание на коня с опорой на руки  Опорный прыжок через коня  Равновесия, упоры  Акробатика: кувырки, шпагаты, мостики  Упражнения с набивными мячами и скакалками.  Волейбол:  Перемещения по площадке  Верхние передачи /работа ног/  Верхние передачи /работа рук/  Верхние передачи над собой  Верхние передачи у стены  Верхняя передача над сеткой в парах  Прием снизу с отскоком о пол  Прием снизу с отскоком о стену  Прием снизу над сеткой в парах  Передачи в парах над сеткой  Передачи над сеткой с перемещением назад  Передачи над сеткой с перемещением в сторону  Нижняя подача у стены  Нижняя подача через сетку с линии атаки  Нижняя подача с лицевой линии  Нижняя подача на номера  Передачи вдоль сетки в парах  Диагональные передачи в парах  Верхние передачи с изменением направления  Сочетания верхних передач и приемов снизу  Тактические действия 1х1  Тактические действия 1х2  Тактические действия 2х2  Тактические действия 1х6  Зачет: передачи в парах  Зачет: прыжки со скакалкой, подтягивания  Самостоятельная работа:  комплексы на развитие физических качеств: гибкости, силы рук, силы  ног, силы брюшного пресса и спины, силы стопы;  история спорта России;  гигиена физической культуры. | 12  2  2  2  2  2  2    52  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  **58**  20  20  18 | **ЛР1, ЛР2, ЛР3**  **МР1-МР4**  **ПР1-ПР5**  ЛРВ1 ЛРВ3 ЛРВ5  ЛР1, ЛР2, ЛР3,  МР1-МР4  ПР1-ПР5  ЛРВ1, ЛРВ3,  ЛРВ5. |
| ИТОГО: |  | **174** |  |

# **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия

* Спортивного зала, раздевалок для (девушек и юношей), преподавательская. Кладовая для спортивного инвентаря.
* Комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности; библиотечный фонд.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» студенты имеют доступ к электронным учебным материалам по истории спорта и физической культуры, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам и др.), сайтам государственных, муниципальных органов власти.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

3.2.1. Основные печатные издания

Л.П.Матвеев. Учебник для институтов физической культуры. Теория и методика физической культуры, Ф и С. 2019 г.и.

А.Г.Фурманов Д.М.Болдарев. Волейбол М.ФиС. 2017г.из.

В.И.Лях. тесты в физическом воспитании школьников. М.2015 г.и.

М.В.Видякин, В.И.Виненко. Физкультура 11класс поурочные планы. Волгоград: Учитель, 2015. А.Ю.Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре. М.ВАКО. 2015.

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в текущей редакции).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изм. и доп. от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.).

Приказ Минобрнауки России «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» от 29 июня 2017 г. № 613.

Письмо Минобрнауки России «Об организации изучения учебного предмета

Информационно-методическое письмо об актуальных вопросах модернизации среднего профессионального образования на 2017/2018 г. — http://www. firo.ru

**3.2.2. Основные электронные издания**

В помощь школьному учителю. [Электронный ресурс] — Режим доступа: http://www. sai. msu. su/EAAS

Поурочные разработки/ под ред. А.П.Матвеева [Электронный ре- сурс] — Режим доступа: http://www. college. ru/astronomy/course/content/index.

Физкультура — Режим доступа: [E-mail:uchitel-mosk@westmail.ru](mailto:E-mail:uchitel-mosk@westmail.ru). WWW.uchitel

Качественная помощь российской школе. “образовательный проект”:www.obrazpro.ru/

E-mail:zakaz@obrazpro.ru/

Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосветка». [Электронный ресурс] — Режим доступа: http://www. krugosvet. ru

Энциклопедия “Физическая культура” [Электронный ресурс] — Режим доступа: http:// [www.](http://www/) cosmoworld. ru/spaceencyclopedia

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| **Личностные результаты**  Формирование научного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития астрономической науки.  Устойчивый интерес к истории и достижениям в области астрономии.  Умение анализировать последствия освоения космического пространства для жизни и деятельности человека. | Подтверждение полученных знаний выполнением индивидуальных и домашних заданий и презентацией знаний | Наблюдение  Конкурсы  Ситуационные задания  Семинары  Учебно-практические конференции  Олимпиады  Дискуссии |
| М**ета предметные результаты учебной деятельности**  Умение использовать при выполнении практических заданий по физической культуре, развитие физических качеств, как постановка задачи, формулирование здорового организма, анализ и синтез, сравнение, обобщение, систематизация, поиск аналогов, формулирование выводов для изучения различных сторон физиологических процессов, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной сфере.  Владение навыками познавательной деятельности, навыками разрешения проблем, возникающих при выполнении практических заданий по физической культуре.  Умение использовать различные источники по правилам и истории спорта для получения достоверной научной информации, умение оценить ее достоверность.  Владение языковыми средствами: умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения по различным вопросам физической культуры, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме физической культуре, включая составление текста и презентации материалов с использованием информационных и коммуникационных технологий. | Подтверждение полученных знаний выполнением индивидуальных и домашних заданий и презентацией знаний | Семинары  Учебно-практические конференции  Конкурсы  Олимпиады  Дискуссии  Деловая игра |
| Предметные результаты:  Освоение двигательных навыков по легкой атлетике: бега, прыжков, метаний.  Освоение двигательных навыков волейбола: перемещения, передачи, подачи, тактические действия.  Освоение двигательных навыков гимнастики: акробатики, опорного прыжка, перекладины, упражнений со скакалкой и набивным мячом.  Выполнение комплексов для развития физических качеств.  Самостоятельное использование физических упражнений для укрепления организма и улучшать состояние здоровья. | Подтверждение полученных знаний выполнением индивидуальных и домашних заданий и презентацией знаний | Наблюдение  Конкурсы  Ситуационные задания  Семинары  Практическая работа |