

бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области
«Вологодский колледж права и технологий»
(БПОУ ВО «Вологодский колледж права и технологий»)

УТВЕРЖДАЮ

бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Вологодской области



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии **15.01.32 Оператор станков с программным управлением**

г. Вологда

2023 г.

Организация-разработчик: БПОУ ВО «Вологодский колледж права и технологии»

Разработчик: Нахалов О.С., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский колледж права и технологии»

Рассмотрено
на заседании методической комиссии
протокол № 9 от «06»
02 2023 г.
председатель методической комиссии
С.П. Гаврилова

Результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины ООД.12 Физическая культура ППССЗ в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования формируются общие компетенции и достигаются следующие результаты:

Личностные результаты, включающие:

1. осознание обучающимися российской гражданской идентичности;
2. готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
3. наличие мотивации к обучению и личностному развитию;
4. целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы

Метапредметные результаты, включающие:

1. освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);
2. способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
3. овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

Предметные результаты:

1) умение 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); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник, освоивший ППССЗ должен обладать общими компетенциями, включающими способность:

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими

общими компетенциями (далее - ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке

Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное

поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом

гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты

антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Содержание дисциплины ОУДБ.06 Физическая культура

1.Введение (10 часов лекции)

- 1) Техника безопасности на занятиях физической культурой(2 часа)
- 2)Гигиенические требования на занятиях физической культурой(2 часа)
- 3) Роль занятий физической культурой(2 часа)
- 4)Формирование ЗОЖ(2 часа)
- 5)Вредные привычки(2 часа)

2.Легкая атлетика (12 часов)

- 1) Бег на короткие дистанции.
- 2)Техническая подготовка к бегу на короткие дистанции.
- 3) Эстафетный бег.
- 5) Бег 30м.
- 6) Бег 60 м.
- 7) Развитие скоростно-силовых качеств.
- 8)Прыжки в длину с места.
- 9) Бег на 3000м.
- 10)Прыжок в длину с разбега.
- 11)Бег 2000м.
- 12)Зачет по легкой атлетике.

3.Гимнастика (8 часов)

- 1) Мостик
- 2)Стойка на лопатках
- 3)Кувырок вперед
- 4)Кувырок назад
- 5)Стойка на голове
- 6)Стойка на руках
- 7)Подтягивание

8)Зачет по теме гимнастика

4.Баскетбол (14 часов)

- 1) Передачи мяча (2 часа)
- 2) Ведение мяча (2 часа)
- 3) Броски мяча по кольцу(4 часа)
- 4)Двусторонняя игра (2 часа)
- 5)ОФП в баскетболе (2 часа)
- 6)Зачет по баскетболу (2часа)

5.ППФП (8 часов)

- 1)Упражнения на развитие силы(2 часа)
- 2)Упражнения на развитие выносливости(2 часа)
- 3)Упражнения на развитие скоростных способностей (2 часа)
- 4)Упражнения на развитие гибкости (1 час)
- 5) Зачет за первый семестр (1 час)

6. Лыжная подготовка (24 часа)

- 1)Классические ходы (4 часа)
- 2) Коньковый ход(4часа)
- 3)Подъем(2 часа)
- 4)Спуск (2 часа)
- 5)Прохождение дистанции 1 км (2 часа)
- 6)Прохождение дистанции 3 км(2 часа)
- 7)Прохождение дистанции 5 км(2 часа)
- 8) Офп в лыжном спорте(2 часа)
- 9)Прохождени дистанции 5 км(2 часа)
- 10)зачет по лыжной подготовке(2 часа)

7. Волейбол (16 часов)

- 1) Верхняя передача(2 часа)
- 2)Нижняя передача(2 часа)
- 3)Прием мяча(2 часа)
- 4) Верхняя подача(2 часа)
- 5)Нижняя подача(2 часа)
- 6) Нападающий удар(2 часа)
- 7)Двусторонняя игра(2 часа)
- 8) Зачет по теме волейбол(2 часа)

8. Легкая атлетика (12 часов)

- 1)Бег короткие дистанции(2 часа)
- 2) Бег длинные дистанции(2 часа)
- 3)Метание гранаты(2 часа)
- 4)Прыжки в длину(2 часа)
- 5) ОФП в Легкой атлетике(2 часа)
- 6) зачет по легкой атлетике(2 часа)

9. Футбол (12 часов)

- 1) Техника пеемещений (2 часа)
- 2) Передачи мяча(2 часа)
- 3) Удары по мячу(2 часа)
- 4) ОФП в футболе(2 часа)
- 5)Игра вратаря(2 часа)
- 6)Зачет по теме футбол(2 часа)

10)Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (2 часа)

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование темы	Аудиторные часы
1. Введение	10
2. Легкая атлетика	24
3. Гимнастика	8
4. Лыжная подготовка	24
5. Спортивные игры	42
6. ППФП	8
Дифференцированный зачет	2
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
Максимальная учебная нагрузка (всего)	118

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии учебный кабинет, спортивный зал, тренажерный зал, спортивная площадка.

Оборудование спортивного зала:

- мячи волейбольные - 8 шт.
- мячи баскетбольные – 10 шт.
- маты гимнастические – 7 шт.
- сетка волейбольная – 1 шт.
- щит баскетбольный – 2 шт.

- стол теннисный – 3 шт.
- ворота футбольные – 2 шт.
- барьеры гимнастические – 6 шт.
- кольца баскетбольные – 2 шт.
- скакалки – 4 шт.
- ходули – 2 пары
- скамейки атлетические – 2 шт.
- стенка шведская – 1 шт.
- конь гимнастический – 1 шт.
- козёл гимнастический – 1 шт.
- скамья для пресса – 10 шт.
- гантели - 3 пары
- гири – 6 шт.
- мешок боксерский – 1 шт.
- диски обрезиненные – 14 шт.
- металлический турник – 5 шт.
- металлические брусья – 5 шт.
- набор для бадминтона – 5 шт.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер-1 шт

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник., 2023г.

2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник (базовый уровень). 10-11 класс. – М.: Дрофа, 2015. (Электронный ресурс) <https://reader.lecta.rosuchebnik.ru/read/7917-61>

Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012.

2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования/ [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев].– 12-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2012.

Интернет-ресурсы

1. www.festival.1september.ru

2. <http://минобрнауки.рф> — официальный сайт Министерства образования и науки РФ.

3. <http://minstm.gov.ru> — сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.