

**Министерство культуры и туризма Калужской области
ГБПОУ КО «Калужский областной колледж культуры и искусств»**

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 103/д от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для специальности СПО
43.02.16. Туризм и гостеприимство**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО).

Рабочая программа дисциплины разработана на основе: - Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17.05.2012 г с изменениями. - Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности - с учетом «Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования», утвержденной распоряжением Министерства Просвещения России от 30 апреля 2021 г. N Р-98. - Примерной программы «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития» (ФГБОУ ДПО ИРПО) в качестве примерной программы для реализации профессионального образования основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, утвержденной 30.11.2022г.

Организация-разработчик: ГБПОУ КО «Калужский областной колледж культуры и искусств»

Разработчик: Шабров Виктор Валентинович, преподаватель ГБПОУ КО «Калужский областной колледж культуры и искусств», г. Калуга

Рассмотрена на заседании ПЦК
ГБПОУ КО «Калужский областной
колледж культуры и искусств»
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Одобрена Педагогическим советом
ГБПОУ КО «Калужский областной
колледж культуры и искусств»
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

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

Физическая культура

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Коды ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
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	- 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

	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:	«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 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	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной

в коллективе и команде	-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:	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
-------------------------------	--	---

	- 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	
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	- 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,

	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	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 профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	--

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	110
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	110
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	104
контрольные работы	—
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	—
творческие задания	
внеаудиторная самостоятельная работа	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (1,2,3 семестр)</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

1 семестр - 34

2 семестр - 44

3 семестр – 32

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	10	2
	1. Теоретические сведения по основам физической культуры. Техника безопасности на уроках физической культуры. Содержание программы, зачетные требования, нормативы по легкой атлетике 2. Техника бега. Беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Повторение ускорений на короткие дистанции. 3. Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Развитие выносливости. Спринт: 30 – 60 – 100 м. Выполнение контрольного норматива. 4. Упражнения для метания. Метание мяча (гранаты) на результат 5. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники разбега, отталкивания и полета, приземления. Развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Выполнение контрольного норматива. 6. Кроссовый бег. Совершенствование техники бега на 500-1000 м. Развитие выносливости. Выполнение контрольного норматива. 7. Подвижные игры с легкоатлетическими заданиями		
Итоговое занятие по Разделу 1.	Содержание учебного материала	2	2
	1. Сдача контрольных нормативов		
Раздел 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	20	2
	1. Теоретические сведения по теме. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Строевые упражнения 2. Акробатика. Акробатические приемы. Кувырки. Стойки на голове, лопатках. Строевые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с гимнастическими палками. Вис на перекладине (прогнувшись,		

	согнувшись, сгибание, разгибание рук, соскок). Низкая перекладина для девушек. 3. Опорный прыжок. Техника выполнения опорного прыжка. Прыжок через козла (ноги врозь) 4. Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.		
Дифференцированный зачет		2	
2 семестр			
Раздел 3. Волейбол	Содержание учебного материала	10	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойка волейболиста (высокая, средняя, низкая). Перемещение (приставной шаг правым, левым боком, бег с изменением скорости и направления движения). 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя боковая подача. Подачи мяча на точность. Совершенствование подачи, приема мяча снизу. Изучение верхней подачи мяча 3. Совершенствование техники передачи мяча сверху на месте, в движении. Групповые упражнения волейболиста в парах, тройках. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу на месте, в движении 4. Игра в пионербол с элементами волейбола		
Итоговое занятие по разделу 3	Содержание учебного материала	2	2
	1. Игра в пионербол и волейбол		
Раздел 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	2
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки баскетболиста. Передвижения 2. Техника ведения мяча различными способами. Техника ведения мяча одной рукой; с изменением высоты отскока; с изменением скорости перемещения. Развитие координационных способностей. 3. Техника передачи и приема мяча. Совершенствование техники ловли мяча одной, двумя руками; летящего на средней высоте; после отскока от пола. Развитие прыгучести. 4. Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места, в движении, после ведения, с различной дистанции. Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча; броски мяча с различной дистанции. Развитие точности движений. Броски по кольцу со штрафной линии, ближние боковые броски, броски с 5 точек. Выполнение контрольного норматива.		

Итоговое занятие по разделу 4.	Содержание учебного материала	5	2
	1. Учебная игра 2. Совершенствование изученных элементов. Двусторонняя игра с заданием (передача и ловля мяча) 3. Учебно-тренировочная игра с привлечением студентов к судейству.		
Раздел 5. Бадминтон	Содержание учебного материала	5	2
	1. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Правила игры. Перемещения игрока. Специальные упражнения при игре в бадминтон 2. Техника нижней подачи. Техника верхней подачи. 3. Подача, прием в парах. 4. Учебная игра		
Раздел 6. Настольный теннис	Содержание учебного материала	7	2
	1. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Знакомство с правилами игры. Специальные упражнения при игре в настольный теннис. 2. Совершенствование техники выполнения прямой подачи мяча. Совершенствование техники выполнения приёма мяча. Подача мяча с различных дистанций. Отработка различных ударов		
	Профессионально-ориентированное содержание учебного материала Совершенствование игровых техник для организации досуга		
Итоговое занятие по разделам 5 и 6	Содержание учебного материала	2	2
	1. Учебно-тренировочная игра в бадминтон и настольный теннис		
Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала	2	2
	Выполнение контрольных нормативов		
Обязательная учебная нагрузка		110	
Всего		110	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса,

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, компьютер.
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа – М: НИЦ ИНФРА – М, 2013.
2. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий (Электронный ресурс): учеб. - метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. Шк., 2011.
3. Муллер А.Б. Физическая культура студента (Электронный ресурс): учеб. Пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011.
4. Переверзев В.А. Физическая культура (Электронный ресурс): учеб. пособие / Е.С. Григорович (и др.); под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр.- Минск: Выш. школа, 2014.
5. Пузырь, Ю.П. Примерная комплексная программа и методические рекомендации по предмету «Физическая культура» для учащихся профессиональных училищ / Ю.П. Пузырь, И.П. Залетаев и др. – М.: Центр «Школьная книга».

Дополнительные источники:

1. Алексеев С.В. Спортивное право России (Электронный ресурс): учебник/ С.В. Алексеев под ред. П.В. Крашенинникова. – 4-е изд., перераб. И доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2013.
2. Залетаев, И.П. Организация и руководство физическим воспитанием, массовой физкультурной и спортивной работой в учебных заведениях профтехобразования: Методическое пособие / И.П. Залетаев. – М.: Высшая школа.
3. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. – М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА- М, 2014.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Разделы содержания ОД	Характеристика основных видов деятельности студентов
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: – о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; – основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; – способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни. Должен уметь: – составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; – выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; – выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; – осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; – соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. - Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Методы оценки результатов: - традиционная система оценок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по

– осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; – включать занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.
--	---