

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (базовый уровень)

профиль обучения: социально-экономический

54.01.20 Графический дизайнер

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС).

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС СОО и ФГОС среднего профессионального образования по профессии 54.01.20 Графический дизайнер и положений ФООП среднего общего образования с учетом Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Информатика» для профессиональных образовательных организаций.

Рабочая программа разработана в соответствии с Положением об инклюзивном образовании в ГБПОУ «Златоустовский индустриальный колледж им. П.П. Аносова» и Программы воспитания и социализации студентов

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Златоустовский индустриальный колледж им. П.П.Аносова»

Разработчик: Ершова Н.А., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО 54.01.20 "Графический дизайнер"

1.2 Место дисциплины в учебном плане

Базовая общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС_54.01.20 "Графический дизайнер".

1.3 Цель дисциплины и требования к результатам освоения

1.3.1. Цель учебной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФОП СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

1.3.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Учебная дисциплина имеет значение при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
ОК 11	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

В рамках рабочей программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты (ПР)

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
Личностные	
ЛР 01	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации
ЛР 02	сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России и страны/стран изучаемого языка, достижениям России и страны/стран изучаемого языка в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.
ЛР 03	осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.
ЛР 04	Формирование эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, приобщаться к ценностям мировой культуры через источники информации на иностранном (английском) языке, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к лучшему осознанию культуры своего народа и готовность содействовать ознакомлению с ней представителей других стран; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.
ЛР 05	Формирование 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.
ЛР 06	Формирование готовности к труду, осознания ценности мастерства, трудолюбия; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы, осознание возможностей самореализации средствами иностранного (английского) языка;
ЛР 07	Формирование экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

	расширение опыта деятельности экологической направленности.
ЛР 08	<p>Формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p> <p>совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;</p> <p>осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе, с использованием изучаемого иностранного (английского) языка.</p>
Метапредметные	
МР 01	<p><u>Познавательные универсальные учебные действия</u></p> <p>Базовые логические действия: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения языковых единиц и языковых явлений изучаемого иностранного языка; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности в языковых явлениях изучаемого иностранного языка; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</p> <p>Базовые исследовательские действия: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности с использованием иностранного языка, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; владеть научной лингвистической терминологией и ключевыми понятиями; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её 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; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативных решений.</p>
МР 02	<p><u>Коммуникативные универсальные учебные действия</u></p> <p>Общение: осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия на иностранном (английском) языке, аргументированно вести диалог и полилог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.</p>
МР 03	<p><u>Регулятивные универсальные учебные действия</u></p> <p>Самоорганизация самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям;</p>

	<p>делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p> <p>Самоконтроль</p> <p>давать оценку новым ситуациям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; оценивать соответствие создаваемого устного/письменного текста на иностранном (английском) языке выполняемой коммуникативной задаче; вносить коррективы в созданный речевой продукт в случае необходимости; оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибку; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p> <p>Совместная деятельность</p> <p>понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости.</p>
Предметные	
ПР 01	<p>Студент научится определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности
ПР 02	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения
ПР 03	<ul style="list-style-type: none"> - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств
ПР 04	<p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>
ПР 05	<ul style="list-style-type: none"> - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств - самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального и семейного досуга

Освоение содержания УД обеспечивает достижение студентами планируемых личностных результатов через реализацию Программы воспитания и социализации студентов ГБПОУ «ЗлатИК» в рамках направлений и проектов:

Направления	Проекты/мероприятия
1. Гражданско-патриотическое	Россия – родина моя Я живу в Челябинской области Златоуст – город крылатого коня
2. Профессионально-ориентирующее	
3. Культурно-творческое	
4. Спортивное и здоровьесберегающее	ЗОЖ Спорт и я Олимпийские игры и их история
5. Экологическое	Защита окружающей среды
6. Бизнес - ориентирующее	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	156
Основное содержание	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	156
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	40
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	156
Индивидуальный проект	<i>нет</i>
Промежуточная аттестация в форме Зачета	
Индивидуальные консультации для студентов инвалидов или с ОВЗ	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

наименование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика		38	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	0	ОК 03 - 08 ЛР 01,02, 04 – 06 МР 02, 03 ПР 01-05
	1. Техника и тактика бега на короткие дистанции 2. Техника эстафетного бега 3. Техника бега на длинные дистанции 4. Техника прыжка в длину с места		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрено)</i>		
	Практические занятия:	38	
	1. Самоконтроль занимающихся. Техника безопасности. 2. Техника бега на короткие дистанции. 3. Техника бега на средние дистанции. 4. Техника бега на длинные дистанции. 5. Кросс по пересеченной местности. 6. Техника челночного бега 7. Техника эстафетного бега 8. Техника прыжка в длину с места 9. Техника прыжка в длину с разбега 10. Техника метания на дальность, в цель. 11. Закрепление техники бега на короткие дистанции. 12. Закрепление техники бега на средние дистанции. 13. Закрепление техники бега на длинные дистанции. 14. Кросс по пересеченной местности. 15. Закрепление техники челночного бега. 16. Закрепление техники эстафетного бега. 17. Закрепление техники прыжка в длину с места. 18. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. 19. Закрепление техники метания на дальность, в цель.		
Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>			

Раздел 2. Гимнастика		34	34
Тема 2. Гимнастика	Содержание учебного материала:	0	ОК 03 - 08 ЛР 01,02, 04 – 06 МР 02, 03 ПР 01-05
	1. Виды упражнений гимнастики		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрено)</i>		
	Практические занятия:	20	
	1. Акробатические упражнения. 2. Акробатические упражнения в парах. 3. Опорный прыжок «ноги врозь». 4. Опорный прыжок «согнув ноги». 5. Строевые упражнения. 6. Закрепление техники опорного прыжка «ноги врозь». 7. Закрепление техники опорного прыжка «согнув ноги». 8. Закрепление техники акробатических упражнений. 9. Закрепление техники выполнения строевых упражнений.		
Контрольные работы: <i>(не предусмотрено)</i>			
Тема 2.1. Художественная гимнастика	Содержание учебного материала:		ОК 03 - 08 ЛР 01,02, 04 – 06 МР 02, 03 ПР 01-05
	Виды упражнений художественной гимнастики		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрено)</i>		
	Практические занятия:	14	
	1. Акробатика: 8-12 элементов. 2. Гимнастическая скамейка - комбинация. 3. Вольные упражнения с обручем. 4. Вольные упражнения с мячом. 5. Вольные упражнения без предмета.		
Контрольные работы: <i>(не предусмотрено)</i>			
Раздел 3. Спортивные игры		48	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала:	0	ОК 03 - 08 ЛР 01,02, 04 – 06 МР 02, 03 ПР 01-05
	1. Общеразвивающие упражнения 2. Техника и тактика игры в баскетбол 3. Судейство и правила игр 4. Соревнования		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрено)</i>		
	Практические занятия:	18	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Баскетбол: ловля, передача мяча. 2. Техника передвижения игрока. 3. Техника ведения мяча. 4. Тактика защиты, нападения. 5. Техника броска мяча в кольцо. 6. Баскетбол: закрепление ловли, передачи мяча. 7. Закрепление тактики защиты, нападения. 8. Закрепление техники броска в кольцо. 9. Двухсторонняя игра по правилам. 		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрено)</i>		
Раздел 4. Лыжная подготовка		20	
Тема 4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала:		ОК 03 - 08 ЛР 01,02, 04 – 06 МР 02, 03 ПР 01-05
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения 2. Разучивание лыжных ходов 3. Спуски и подъемы 		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрено)</i>		
	Практические занятия:		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лыжная подготовка: повороты на месте. 2. Лыжные хода. 3. Применение лыжных ходов: одновременные. 4. Попеременные, одношажные, «коньковый». 5. Разучивание «конькового хода» 6. Подъем: «лесенкой», «ёлочкой», «коньковым». 7. Спуски: торможение «плугом», «полуплугом». 8. Переход с одного хода на другой 9. Преодоление препятствий. 10. Сдача контрольных нормативов. 	20	
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрено)</i>		
Тема 3.2 Волейбол	Содержание учебного материала:	0	ОК 03 - 08 ЛР 01,02, 04 – 06 МР 02, 03 ПР 01-05
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Судейство и правила соревнований 2. Специальные упражнения 3. Техника игры в волейбол 4. Спортивная игра 5. Нормативы 		

	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия:			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника перемещения в волейболе. 2. Техника передач. 3. Техника приема мяча. 4. Техника блока. 5. Техника нападения. 6. Техника защиты. 7. Учебная игра. Правила игры. 	14		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрено)</i>			
Тема 3.3 Настольный теннис	Содержание учебного материала:		ОК 03 - 08 ЛР 01,02, 04 – 06 МР 02, 03 ПР 01-05	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения 2. Техника и тактика игры в настольный теннис 3. Соревнования 4. Контрольные упражнения 	0		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия:			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Настольный теннис: хваты. 2. Удары: откидной слева, накатной справа. 3. Передвижения в ближней и средней зонах. 4. Учебная игра: одиночный разряд. 5. Учебная игра: парный разряд. 6. Закрепление техники хвата и ударов в настольном теннисе. 7. Закрепление техники передвижения. 	16		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрено)</i>			
Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала:		ОК 03 - 08 ЛР 01,02, 04 – 06 МР 02, 03 ПР 01-05	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника и тактика бега на короткие дистанции 2. Техника эстафетного бега 3. Техника бега на длинные дистанции 	0		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия:			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на короткие дистанции. 2. Техника эстафетного бега 	26		

	<ul style="list-style-type: none"> 3. Техника челночного бега. 4. Техника бега на средние дистанции. 5. Техника бега на длинные дистанции. 6. Кроссовая подготовка 7. Кросс по пересеченной местности. 8. Техника прыжка в длину с места. 9. Техника прыжка в длину с разбега. 10. Техника отжимания, подтягивания. 11. Техника метания на дальность. 12. Техника метания в цель. 13. Сдача нормативов ГТО 		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		
Дифференцированный зачет, зачет:			5
Всего:			156

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Учебный кабинет *спортзал*

Оборудование учебного кабинета: *спортивный инвентарь, снаряды, тренажеры*

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

Физическая культура: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. - Москва : Академия, 2019.

Дополнительная литература

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 8 издание стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011.

2. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников. Практическое пособие, Москва. 2011.

Интернет-ресурсы

3. www.minstm.gov.ru – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

4. <https://fgos.ru> - Федеральные государственные образовательные стандарты

5. www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование».

6. www.olympic.ru – официальный сайт Олимпийского комитета России).

7. www.goup32441.narod.ru

8. АСУ Проколледж, курс Физическая культура

