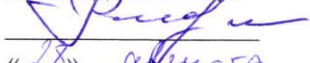


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ОДОБРЕНО

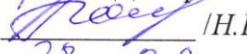
на заседании ПЦК


«28» августа 2020г.

Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебно-методической работе
ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»

 /Н.Е.Горюшкина /
«28» 08 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность 44.02.01 «Дошкольное образование»

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Дмитровский техникум»

Дмитров 2020 г.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «информатика», рекомендованной федеральным государственным автономным учреждением «федеральный институт развития образования» (фгау «фиро») для реализации основной профессиональной образовательной программы спо на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г. регистрационный номер рецензии 372 от 23 июля 2015 г. фгау «фиро») по специальности профессии среднего профессионального образования.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

Авторы программы:

Кислова О.В., преподаватель физической культуры ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»

Дрожжин Д.В., преподаватель физической культуры ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации программы учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. Паспорт программы учебной дисциплины

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

1.1 Область применения программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «информатика» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 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;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

- способность 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;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 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:**
 - умение 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).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося часов; 117

Самостоятельной работы обучающегося 59

Промежуточная аттестация – 2

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности.

Вид учебной работы	Объем часов
--------------------	-------------

Максимальная учебная нагрузка	175
Обязательная учебная нагрузка	117
В том числе:	
Теоретическое обучение	4
Практические занятия	113
Самостоятельная работа	59
Промежуточная аттестация: в форме дифференцированного зачета	2

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины информатика
для профессии 44.02.01 Дошкольное образование**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p align="center">Раздел 1.</p> <p>Научно - методические основы формирования физической культуры личности</p>			
<p>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	2	2
	<p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</p>		
	<p>1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	1	
<p>2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	1		
<p align="center">Раздел 2.</p> <p>Учебно - практические основы формирования физической культуры личности</p>			

Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		2	2
	1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	
	2	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала			
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.			
	Практические занятия по лёгкой атлетике		24	2
	1	Инструктаж техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на длинные дистанции. Упражнения на быстроту, скоростно-силовые качества: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	
	2	Равномерный бег на дистанцию 2000 м, силовые, координационные упражнения, общеразвивающие упражнения в парах.	2	
	3	Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества, высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	
	4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Скоростно-силовые упражнения, специальные беговые упражнения.	2	
	5	Специальные прыжковые, беговые, силовые упражнения.	2	
	6	Техника прыжков в длину с места. Специальные силовые, прыжковые, координационные упражнения	2	
7	Упражнения на быстроту и координацию движений, скоростно-силовые упражнения.	2		

	8	Обучение прыжка в длину с места.	2	
	9	Выполнение контрольных нормативов по прыжкам с места.	2	
	10	Обучение метания гранаты на дальность.	2	
	11	Обучение бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности.	2	
	12	Выполнение контрольных нормативов по программе легкой атлетики.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		5	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 2.3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала			
	Баскетбол		22	2
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Обучение ведения мяча. Учебная игра.	2	
	2	Обучение ведению мяча. Подача одной и двумя руками. Бросок по кольцу. Учебная игра.	2	
	3	Обучение ведению мяча с максимальной скоростью. Бросок по кольцу двумя руками.	2	
	4	Обучение ведению мяча с поворотом влево, вправо. Бросок по кольцу с штрафной линии.	2	
	5	Обучение ведению мяча с максимальной скоростью с броском по кольцу. Бросок по кольцу одной рукой.	2	

6	Обучение подачи руками от груди. Бросок по кольцу с штрафной линии.	2	
7	Обучение броска по кольцу с двух шагов. Прием и подача от груди двумя руками.	4	
8	Обучение ведению мяча с блокировкой игрока и броском в корзину. Обучение броска с нестандартных положений.	4	
9	Выполнение контрольных нормативов по разделу программы баскетбол.	2	
Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий по баскетболу.		12	
Волейбол		22	2
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейбол. Совершенствование подачи и приема мяча.	2	
2	Обучение и совершенствование передвижений и остановок игрока. Обучение нижней подачи. Учебная игра.	4	
3	Обучение передвижений и остановок игрока, индивидуальных, групповых и командных действий игроков в защите и нападении.	4	
4	Обучение страховке у сетки. Расстановка игроков, тактике игры в защите, в нападении.	4	
5	Обучение и совершенствование индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча.	2	
6	Обучение приёма мяча и передачи мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.	2	
7	Обучение нападающего удара. Блокирование нападающего удара.	2	

	8	Обучение групповых и командных действий игроков. Взаимодействие игроков. Выполнение контрольных нормативов по волейболу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		11	
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
	Настольный теннис		8	2
	2	Обучение стойкам игрока. Обучение способам держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.	4	
	3	Совершенствование стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальной хватки, вертикальной хватки. Учебная игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по настольному теннису.			
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала			
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.			
	Практические занятия.		20	20
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.			
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые	2	2

		упражнения.		
	2	Совершенствование силовых способностей и гибкости, строевые упражнения. Обучение и совершенствование комплексов упражнений с предметами и без предмета для профилактики осанки, зрения, для профилактики плоскостопия.	2	
	3	Обучение и развитие координационных способностей.	2	
	4	Обучение и развитие скоростно-силовых способностей. Развитие и совершенствование общей и специальной выносливости. Обучение «Переворот боком»	2	
	5	Обучение и воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.	2	
	6	Обучение и развитие ловкости.	2	
	7	Обучение и освоение гимнастических элементов на гимнастических снарядах.	2	
	8	Обучение комбинаций по гимнастике различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.	2	
	9	Обучение и совершенствование выполнение игровых действий и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	2	
	10	Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	12	
Тема 2.5.		Содержание учебного материала		
Лыжная подготовка		Лыжная подготовка Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение		

	спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши). Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров.		
	Практические занятия	16	2
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжам. Теоретические сведения о применении лыжных ходов на дистанции. Имитация лыжных ходов.	2	
2	Обучение и совершенствование одновременным бесшажным, одношажным, двухшажным классическим ходом и попеременным лыжными ходами.	2	
3	Обучение и совершенствование полуконьковым и коньковым ходам	2	
4	Передвижение по пересечённой местности. Обучение и совершенствование	2	
5	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Обучение и совершенствование.	2	
6	Прохождение дистанций до 5 км, развитие выносливости.	2	
7	Совершенствование одновременным бесшажным, одношажным, двухшажным классическим ходом и попеременным лыжными ходами.	2	
8	Совершенствование одновременным бесшажным, одношажным, двухшажным классическим ходом и попеременным лыжными ходами. Выполнение контрольных нормативов в лыжной подготовке	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Катание на лыжах/коньках в свободное время.	12	
	ВСЕГО:	175	



3. Условия реализации программы

3.1. Материально-техническое обеспечение

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, спортивного зала, тренажерного зала общефизической подготовки, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оснащение спортивного зала: волейбольные мячи; футбольные мячи; баскетбольные мячи; гимнастические маты; штанги; гири; баскетбольные щиты; сетки; стойки волейбольные; магнитофон; гимнастические скамейки; гимнастические лестницы; теннисные столы; мячи для тенниса; ракетки для игры в бадминтон; секундомеры; стойки для бадминтона; сетка для бадминтона; перекладины для подтягивания. Оснащение тренажерного зала общефизической подготовки: тренажеры; штанги с комплексом различных отягощений; резина; гири; диски для штанги. Оснащение открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: открытая площадка: футбольное поле; баскетбольная площадка; беговая дорожка; яма для прыжков в длину с места; стадион «Торпедо»: полоса препятствий; футбольное поле; волейбольная площадка; баскетбольная площадка; площадка для бадминтона; беговая дорожка; яма для прыжков в длину (с места и разбега); разноуровневые перекладины и гимнастические брусья; сектор для метания.

3.2. Информационное обеспечение обучения

основные источники (ои):

Основные источники

1. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Бишаева Альбина Анатольевна. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2018. - 304с.: ил. - (Начальное и среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования - М.: Издательский центр «Академия», 2013 – 304 с.

2. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО / Бурухин Сергей Федорович; Рец. В.А. Кабачков, М.Н. Жуков. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2017. - 240с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-03188-1 // ЭБС Юрайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/24FD6126-9346-4AC4-90A0-E6508F5DAFBD> (дата обращения 25.05.2017). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю.

3. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Барчуков Игорь Сергеевич; Под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2015. - 366с.: ил. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-406-03636-5.

4. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для СПО / Муллер Арон Беркович [и др.]; Сибирский федеральный университет; Рец. А.И. Завьялов [и др.]. - М.: Юрайт, 2017. - 424с. - (Профессиональное образование). - Лит.: с. 421-424. - ISBN 978-5-534-02612-2. // ЭБС Юрайт. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B> (дата обращения 25.05.2017). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю

5. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО / Жданкина Елена Федоровна, Добрынин Игорь Михайлович; Рец. Т.В. Андрюхина, Т.К. Хозяинова. - М.: Юрайт, 2017. - 125с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-9916-9913-6. // ЭБС Юрат. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611#page/1> (дата обращения 25.05.2017). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю.

База периодических электронных изданий

1. Российские открытые научные журналы на платформе eLIBRARY.RU
2. Электронная база данных российских журналов компании EastView

Интернет-ресурсы и Электронно-библиотечные системы (ЭБС)

1. ЭБС Университетская библиотека онлайн – www.biblioclub.ru
2. ЭБС ZNANIUM – www.znanium.com
3. ЭБС «Лань» – <https://e.lanbook.com>
4. ЭБС "Юрайт" – <https://www.biblio-online.ru>
5. Информационно-образовательная система Росметод – <http://rosmetod.ru/>

Информационно-образовательные ресурсы

Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации
<http://www.mon.gov.ru>

Федеральный портал “Российское образование” <http://www.edu.ru>

Информационная система “Единое окно доступа к образовательным ресурсам”
<http://window.edu.ru>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>

Базовые информационные ресурсы для общего образования Российской Федерации
общееобразовательный портал <http://www.school.edu.ru/default.asp>

Единый каталог образовательных интернет-ресурсов <http://window.edu.ru/catalog>

Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов <http://window.edu.ru/library>

Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации <http://docs.cntd.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера: Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой,	Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных

подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.

действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;

Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.

Спортивные игры.

Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) 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.

Лыжная подготовка.

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

Кроссовая подготовка.

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся, наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

на входе - начало учебного года, семестра; на выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе
Образование и педагогика.

Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям