

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»



УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.А.Солонкин

« 30 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
базовый уровень

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.02 АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2023

«

»

49.02.02

28 2023 . N 640.

Разработчик:

Межгородский Геннадий Михайлович - председатель цикловой комиссии
практических дисциплин « »

Рассмотрена на заседании **ПЦК практических дисциплин**
(спортивных и подвижных игр)

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Председатель ПЦК  Межгородский Г.М.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе



Моисеев А.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	11
3. Условия реализации рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	16
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	18

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 49.02.02 физическая культура.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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

	<p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для 	<p>деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
--	---	--

	<p>доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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

	<p>командной и индивидуальной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
--	---	--

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью
--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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)
--	--	--

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	120
в т. ч.	
Основное содержание	112
	22
в т. ч.: теоретическое обучение:	8
Легкая атлетика	2
Лыжный спорт	2
Гимнастика	2
Спортивные игры	2
практические занятия	104
Легкая атлетика	20
Лыжный спорт	28
Гимнастика	28
Спортивные игры	28
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	8
в т. ч.: Легкая атлетика	8
теоретическое обучение	-
практические занятия:	8
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	8
в т. ч.: Легкая атлетика	2
Лыжный спорт	2
Гимнастика	2
Спортивные игры	2
Всего	120

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел № 4	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	30	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
Основное содержание: БАСКЕТБОЛ		15	
Тема 1.1 Введение в курс спортивных игр. Классификация игр. Техника безопасности.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Техника игры. Техника стоек, перемещений, остановок, поворотов. Подвижные игры, подводящие к баскетболу.		
Тема 1.2 Ловля и передача мяча на месте, в движении двух, трех игроков.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Владение мячом: ловля мяча двумя руками, одной рукой на месте и в движении.		
	2. Ловля мяча на различной высоте. Передача мяча: двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, сбоку, скрытые передачи.		
Тема 1.3 Техника	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Ознакомление с техникой выполнения броска мяча с места в		

броска мяча с места.	баскетболе.		
	2. Броски: с места одной и двумя руками от груди, от плеча, от головы.		
Тема 1.4 Техника ведения мяча на месте.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Ознакомление с техникой выполнения ведения мяча в баскетболе. 2. Ведение мяча на месте. Переменно правой, левой рукой.		
Тема 1.5 Техника ведения мяча в движении по прямой с изменением скорости и направления.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Ознакомление с техникой выполнения ведения мяча в баскетболе. 2. Ведение мяча в движении. Переменно правой, левой рукой.		
Тема 1.6 Техника бросков в движении.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Ознакомление с техникой выполнения броска в движении в баскетболе. 2. Бросок мяча в движении на два шага. Бросок с сопротивлением.		
Тема 1.7 Тактика игры в баскетбол в нападении и защите	1. Участие в двусторонней игре в баскетбол с отработкой элементов тактики игры в защите и в нападении.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Сдача контрольных нормативов по разделу.	1	ОК 01, ОК 04,

			ОК 08
Основное содержание: ВОЛЕЙБОЛ		15	
Тема 2.1 Техника перемещений и стойки волейболиста.	1. Обучение технике перемещений и стойкам волейболиста. Стойка волейболиста. Перемещения: обычным, приставным шагом вперед, назад, вправо, влево, скачок.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Расположение игроков на волейбольной площадке. Особенности расположения игроков в зависимости от игрового амплуа.		
Тема 2.2 Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте.	1. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху на месте.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Передача мяча: двумя руками сверху на месте, вперед над собой, за голову.		
Тема 2.3 Передачи мяча двумя руками снизу на месте.	1. Прием и передача мяча: двумя руками снизу на месте, вперед над собой, за голову. Прием мяча от сетки.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.4 Техника выполнения подачи.	1. Обучение технике выполнения подачи. Нижние подачи мяча: прямые и боковые.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Обучение технике верхней прямой подачи.		
Тема 2.5 Техника нападающего удара.	1. Обучение технике выполнения нападающего удара.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.6 Тактика	1. Участие в двусторонней игре в волейбол с отработкой элементов тактики игры в защите и в нападении.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

игры в волейбол в нападении и защите			
	Сдача контрольных нормативов по разделу.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Всего:	120	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, табло игровое (электронное), комплект мячей баскетбольных, комплект мячей волейбольных, комплект мячей футбольных, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, комплект игровых конусов, комплект скамеек, раздевалки для хранения вещей обучающихся, стеллажи для инвентаря, стойки волейбольные универсальные на растяжках (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом натяжения, комплект обручей, скакалки, комплект набивных мячей, комплект гимнастических палок.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

Рекомендуемая литература по разделу «Спортивные игры»

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 428 с.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с.

3. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 189 с.
4. Гомельский, А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд ФАИР-пресс, 2017. - 338 с.
5. Козаков, С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. – Ростов н/Д: Феникс, 2017. - 448 с.
6. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 176 с.
7. Краузе, Д. Баскетбол – навыки и упражнения / Д. Краузе, Д. Мейер, Дж. Мейер.- М.: АСТ Астрель, 2017. – 216 с.
8. Ляликова, Н. Н. Баскетбол: игра и обучение: учеб. пособие / Н.Н. Ляликова. - Омск: Изд-во ОмГТУ, 2016. - 107 с.
9. Немцева, Н. А. Особенности прыжковой деятельности в баскетболе / Н. А. Немцева // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2015 . - № 2. – С. 86-94.
10. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. -2-е изд. - М.: Академия, 2019. – 336 с.
11. Спортивные игры. Энциклопедический справочник.- М.: Феникс, 2015. - 448 с.
12. Федоров, Л. Баскетбол олимпийский / Л. Федоров. - М.: Книга по требованию, 2019. - 925 с.
13. Шустиков, Г. С. Особенности тренировочного процесса в школьном баскетболе: учебное пособие / Г. С. Шустиков. – М.: Наталис, 2017. – 44 с.
14. Правила соревнований по баскетболу. – М, Спортакадемпресс. – 2018г.

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 Р 4, Темы 1.1 - 1.7; Темы 2.1 - 2.6	<ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 Р 4, Темы 1.1 - 1.7; Темы 2.1 - 2.6	<ul style="list-style-type: none"> – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 Р 4, Темы 1.1 - 1.7; Темы 2.1 - 2.6	<ul style="list-style-type: none"> – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете