

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«КЕМЕРОВСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОШ № 80»

О. В. Галушкина

М.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ КПТТ

В.Г. Жуков

05 2022 г

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

(базовая подготовка, основное общее образование)



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 240B73B95918A0EC849D1B900942A42A03ACBB20
Владелец: Жуков Вадим Геннадьевич
Действителен: с 21.01.2022 до 21.04.2023

Рассмотрена на заседании методического
Совета ГПОУ «Кемеровский
профессионально-технический техникум»
Протокол № 8 от «18» марта 2022 года.

Программа учебной дисциплины **ОУП.06 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС) и примерной основной образовательной программы среднего общего образования.

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Кемеровский профессионально-технический техникум».

Автор-составитель:

Горнева Елена Ивановна, преподаватель ГПОУ «Кемеровский профессионально-технический техникум».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура по специальности СПО **46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение** предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, предъявляемыми к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины; на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з).

На учебных занятиях осуществляется индивидуальный, дифференцированный подход в соответствии с установленной медицинской организацией группой здоровья каждого студента. Для обеспечения дисциплины разработаны учебно-методические материалы по проведению практических работ, в т.ч. учебно-методическое пособие для специальной группы студентов. Часть программы дисциплины «Физическая культура» осуществляется посредством Договора о сетевой реализации образовательных программ заключенного с Муниципальным бюджетным образовательным учреждением «Средней общеобразовательной школой № 80».

Содержание программы учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура направлено на достижение следующей **цели**: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Освоение содержания дисциплины «Физическая культура» направлено на решение следующих **задач**:

– формирование экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

– воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Общеобразовательная учебная дисциплина ОУП.06 Физическая культура (базовый уровень) является учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования. В учебном плане ППСЗ учебная дисциплина ОУП.06 Физическая культура входит в состав базовых учебных дисциплин. Уровень освоения дисциплины – базовый.

Освоение образовательных результатов по учебной дисциплине ОУП.06 Физическая культура завершается подведением итогов в форме

дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На учебных занятиях осуществляется индивидуальный, дифференцированный подход в соответствии с установленной медицинской организацией группой здоровья каждого студента – основной, подготовительной или специальной. Определение группы обучения осуществляется на основе анализа физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем. К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью. К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья к специальной медицинской группе. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретически и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Для обеспечения дисциплины разработаны учебно-методические материалы по проведению практических работ, в т.ч. учебно-методическое пособие для студентов специальной группы здоровья. Для студентов данной группы применяются нормативы выполнения физических упражнений в соответствии с ее спецификой. Часть программы дисциплины «Физическая культура» осуществляется посредством Договора о сетевой реализации образовательных программ заключенного с Муниципальным бюджетным образовательным учреждением «Средней общеобразовательной школой № 80».

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка студента – 176 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка студента – 118 часов;

самостоятельная работа – 58 часов.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура направлено на развитие универсальных учебных действий, формирование личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС среднего общего образования, а также следующих общих компетенций ФГОС среднего профессионального образования **46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение:**

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СОО	Общие компетенции ФГОС СПО	Темы
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); - гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; - готовность к служению Отечеству, его защите; - сформированность мировоззрения, соответствующего современному 	<p>ОК 06</p> <p>ОК 06</p> <p>ОК 06</p> <p>ОК 06</p>	<p>Разделы 1-3</p> <p>Раздел 2</p> <p>Разделы 1-2</p> <p>Разделы 1-3</p>

<p>уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p>		
<p>- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p>		
<p>- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</p>	<p>ОК 06, 07</p>	<p>Разделы 1-3</p>
<p>- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p>	<p>ОК 06, 07</p>	<p>Разделы 1-2</p>
<p>- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p>	<p>ОК 06, 07</p>	<p>Раздел 1</p>
<p>- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p>	<p>ОК 06, 07</p>	<p>Разделы 1-2</p>
<p>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и</p>	<p>ОК 06, 07</p>	<p>Разделы 1-3</p>

<p>технического творчества, спорта, общественных отношений; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <ul style="list-style-type: none"> - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; - осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; - сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; 	<p>ОК 06, 07</p> <p>ОК 06, 07</p>	<p>Разделы 1-2</p> <p>Разделы 1-2</p>
<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в 	<p>ОК 06, 07</p>	<p>Раздел 1-2</p>

<p>различных ситуациях; – умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>		Раздел 1-2
<p>- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p>		Раздел 1-2
<p>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p>		Раздел 1-2
<p>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p>	ОК 06, 07	Раздел 1-3
<p>- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p>	ОК 06-07	Раздел 1-2
<p>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p>	ОК 06-07	Раздел 1-2
<p>- владение языковыми средствами –</p>	ОК 06-07	Раздел 1-2

<p>умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	<p>ОК 06, 07</p>	<p>Раздел 1-2</p>
<p>Предметные (базовый уровень)</p> <p>– 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);</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владение техническими приемами и</p>	<p>ОК 06</p> <p>ОК 06</p> <p>ОК 06</p> <p>ОК 06</p>	<p>Раздел 1-3</p> <p>Раздел 1-2</p> <p>Раздел 1-2</p> <p>Раздел 1-2</p>

двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.		
--	--	--

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» студент на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- 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;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- 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;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП. 06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	116
Самостоятельная работа	58
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета (1-й и 2-й семестры)</i>	

3.2. Тематическое планирование учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1-й семестр				
Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	2	ОК 06, 07
	1. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Обеспечение безопасности, судейство в массовых видах спорта. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО			
	Практические занятия	2		
	1. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности			
	2. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	4		
	3. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа.	2		
	4. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности	4		
	5. Основы методики организации и проведения занятий оздоровительной и тренировочной направленности	2		
	6. Контроль и оценка эффективности занятий оздоровительной и тренировочной направленности	2		
	7. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта;	2		
	8. Правила организации и проведения соревнований в массовых видах спорта	2		
9. Формы организации занятий физической культурой.	2			
10. Выполнении нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса	2			

		«Готов к труду и обороне» (ГТО)		
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1.	Оздоровительные системы физического воспитания.	2	ОК 06, 07
	2.	Современные фитнес – программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	2	
	3.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии	2	
	4.	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	2	
	5.	Контрольные нормативы	12	
	Дифференцированный зачет		2	
	Самостоятельная работа		24	
	Подготовить реферат на тему: «Факторы здорового образа жизни»			
	Подготовить презентацию на тему «Физические качества»			
	Подготовить реферат на тему: «Методика развития силовых способностей»			
	2-й семестр			
6.	Оздоровительные ходьба и бег.	4		
Раздел 3. Физическое совершенствование	1.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах), метание гранаты.	2	ОК 06, 07
	2.	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции.	2	
	3.	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции.	2	
	4.	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции.	2	
	5.	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега.	2	
	6.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	2	
	7.	Технические приёмы передач, подач мяча в волейболе.	2	
	8.	Технические приёмы нападающего удара, блокирования в волейболе.	2	
	9.	Совершенствование атакующих командно-тактических действий в волейболе.	2	
	10.	Совершенствование защитных командно-тактических действий в волейболе.	2	
	11.	Технические приёмы передач и ведения мяча в баскетболе	2	

	12.	Технические приёмы бросков в баскетболе	2		
	13.	Совершенствование атакующих командно-тактических действий в баскетболе.	2		
	14.	Совершенствование защитных командно-тактических действий в баскетболе.	2		
	15.	Технические приёмы передач, ударов в футболе.	2		
	16.	Совершенствование атакующих командно-тактических действий в футболе.	2		
	17.	Совершенствование защитных командно-тактических действий в футболе.	2		
	18.	Технические приёмы передач, ударов в мини-футболе.	2		
	19.	Технические приёмы игровых элементов в мини-футболе.	2		
	20.	Совершенствование атакующих командно-тактических действий в мини-футболе.	2		
	21.	Совершенствование защитных командно-тактических действий в мини-футболе.	2		
	22.	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны	2		
	23.	Спортивные единоборства: приёмы страховки и самостраховки	2		
	24.	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	2		
	25.	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта, городки, самбо)».	2		
	26.	Контрольные нормативы	14		
	27.	Дифференцированный зачет	2		
	Самостоятельная работа		34		
	1	Подготовить презентацию на тему: «Правила игры в баскетбол»			
	2	Подготовить реферат на тему: «Правила игры в мини-футбол»			
	3	Подготовить презентацию на тему: «Правила игры в волейбол»			
	4	Подготовить презентацию на тему: «Физические качества спортсмена, в избранном виде спорта»			

	5	Подготовить презентацию на тему: «Круговая тренировка»			
	6	Подготовить реферат на тему: «Правила игры в ручной мяч»			
Всего:			176		

4. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Основные источники:

1. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов образовательных учреждений сред. проф. образования / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 197 с. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976> (дата обращения: 01.03.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Физиологические основы здоровья: учебное пособие для студентов образовательных учреждений сред. проф. образования / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец; отв. ред. Р.И. Айзман. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 351 с. – URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1044220> (дата обращения: 01.03.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.

Периодические издания (отечественные журналы):

1. Профессиональное образование в современном мире: Professional education in the modern word: всероссийский научный журнал / учредитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирский государственный аграрный университет». – 2011. – Новосибирск: ФГУП «Издательство СО РАН», 2020. – Ежекварт. – Текст: непосредственный

2. Справочник кадровика: журнал руководителя кадровой службы / учредитель ООО КФЦ «Аktion». - 2011. - Москва: ООО «МЦФЭР», 2018. - Ежемес. – Текст: непосредственный.

3. Управление проектами: информационно-аналитический журнал. – 2004. – Москва: ООО «Искусство управления проектами», 2020. - Ежемес. – Текст: непосредственный.

Интернет-ресурсы:

1. Все про физкультуру, здоровый образ жизни, спорт – о физкультуре.ру: сайт. – URL: <http://www.ofizkulture.ru> (дата обращения: 01.03.2022). – Текст: электронный.

2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 01.03.2022). – Текст: электронный.

3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов Министерства образования и науки: сайт. – URL: <http://eor.edu.ru> (дата обращения: 01.03.2022). – Текст: электронный.

4. ФизкультУРА: сайт. – URL: <http://www.fizkult-ura.ru> (дата обращения: 01.03.2022). – Текст: электронный.

5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. РГУФК: сайт. – URL: <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 01.03.2022). – Текст: электронный.