

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ОППССЗ) по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Разработана в соответствии с приказом Минпросвещения России от 5 мая 2022 г. № 308 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК4, ОК6, ОК8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
Указываются только коды	Указываются только умения, относящиеся к данной дисциплине	Указываются только знания, относящиеся к данной дисциплине
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 06	описывать значимость своей профессии	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии;
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

¹ Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных, необходимых для освоения данной дисциплины.

	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	184
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретические занятия	6
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	164
<i>Самостоятельная работа</i> ²	-
Промежуточная аттестация	14

² Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов (ауд./сам.)	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Легкая атлетика	Теоретические занятия Техника безопасности при занятиях на открытой площадке. Проведение комплекса ОРУ и спец.упражнений. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.	2	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	Практические занятия Высокий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, техника эстафетного бега, эстафетный бег 4×100 м.; переменный бег, бег повороту, бег с ускорением, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); прыжки с места, тройной прыжок; подтягивание в висе на перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (девушки), кроссовая подготовка 4-6 км.	30	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Гимнастика	Теоретические занятия Техника безопасности при занятиях в закрытых помещениях на уроках гимнастики.	1	ОК 1, ОК 6, ОК 8

	Практические занятия Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения на гибкость. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). <i>Девушки:</i> Элементы акробатики: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках, полушпагат), равновесие. Соединение элементов. Комбинации из освоенных элементов. <i>Юноши:</i> Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, прыжком (длинный кувырок); стойка на лопатках, стойка на голове. Соединение элементов. Комбинации из освоенных элементов. Контрольное мероприятие Комбинация из элементов акробатики.	14	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Настольный теннис	Практические занятия Основные стойки теннисиста. Перемещения. Виды подачи. Удары по мячу. Учебная игра.	7	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Баскетбол	Практические занятия Разновидности стоек и перемещений. Техника ведения мяча. Техника передач и ловли мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Техника бросков мяча. Передачи мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения. Броски мяча со средней дистанции. Учебная игра по упрощенным правилам. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Командные действия в нападении. Личная и зонная защита. Бросок и подбор мяча. Применение изученных элементов баскетбола в учебной игре.	30	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8

	Контрольное мероприятие Дифференцированный зачет: ППФП (передачи в стену двумя мячами за 20сек.), прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	6	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Лыжная подготовка	Теоретические занятия Техника безопасности. Правила хранения лыжного инвентаря и ухода за ним. Применение лыжных мазей. Применение лыжных ходов.	2	ОК 1, ОК 6, ОК 8
	Практические занятия Подбор и опробование лыжного инвентаря. Строевые упражнения с лыжами. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции изученными ходами. Техника преодоление подъемов и прохождение спусков. Техника торможения на лыжах. Прохождение дистанции с преодолением подъемов и спусков. Техника поворотов в движении. Лыжная эстафета. Преодоление контруклона. Применение техники лыжных ходов на дистанции от 5 до 6 км. Контрольное мероприятие Прохождение дистанции 2-3 км на время. Техника лыжных ходов.	28	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Волейбол	Теоретические занятия Техника безопасности. Правила соревнований. История развития волейбола.	1	ОК 1, ОК 6, ОК 8
	Практические занятия Стойки, перемещения и остановки волейболиста. Техника верхней и нижней передачи мяча. Передачи мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами передачи мяча. Техника подачи мяча. Передачи мяча в парах через сетку. Нацеленные подачи мяча в зоны 1,6,5. Прием мяча после подачи в зону 3. Индивидуальные и командные действия игроков в	44	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8

	нападении и в защите. Техника способов блокирования. Передача мяча из зоны 6 зону 3, из зоны 3 зону 2 или 4. Применение изученных элементов волейбола в учебной игре.		
	Контрольное мероприятие Применение изученных элементов волейбола в учебной игре. Тест по правилам соревнований волейбола. Дифференцированный зачет: прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.), бросок и ловля теннисного мяча, челночный бег (3*10), Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Легкая атлетика	Практические занятия Повторный бег. Бег на короткие дистанции. Техника метания. Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места. Бег на длинные дистанции. Техника прыжка в длину с разбега. Эстафета 4x100м.	11	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	Контрольное мероприятие Дифференцированный зачет: бег 100 м., подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.), бег 2-3 км.	2	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.			
	Итого по учебной дисциплине		184

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал;

оборудованные раздевалки;

спортивное оборудование: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.), маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, по согласованию с ФУМО, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Обязательные печатные издания

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с. - ISBN 978-5-4468-7250-3

1.2.1. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

1.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	<i>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены:</i> обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в	<i>Характеристики демонстрируемых умений:</i> обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической

профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	работы
--	---	--------

Дифференцированный зачет

	Вид		5	4	3
1.	Челночный бег (3*10)	Ю.	7,2	7,4	7,7
		Д.	8,3	8,6	8,9
2.	Бег 3000м	Ю.	14.00	15.00	16.00
	Бег 2000м	Д.	11.30	12.00	12.30
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Ю.	-13	-8	-6
		Д.	-16	-10	-7
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Ю.	12	10	8
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Д.	14	11	9
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Ю.	35	30	25
		Д.	14	12	9
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	Ю.	50	40	36
		Д.	44	36	33
6.	Бросок и ловля теннисного мяча	Ю.	80	70	60
		Д.	80	70	60