



УТВЕРЖДЕНО:

**Педагогическим советом
Колледжа**

Протокол № 3

« 5 » февраля 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. Физическая культура**

**основной профессиональной образовательной программы среднего
профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего
звена**

по специальности: 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Квалификация: дизайнер

год начала подготовки: 2020

Разработчики:

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>		<i>Бурин А.Н.</i>

Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ППССЗ:

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>Руководитель ОПОП 54.02.01.Дизайн (по отраслям)</i>		<i>Козьмодемьянская Е.И.</i>



СОДЕРЖАНИЕ

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



1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям), входящей в состав укрупненной группы специальностей 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Целью и задачами освоения дисциплины является овладение способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей, составления индивидуальных программ самовоспитания, регулирования психоэмоционального состояния, их оценки и коррекции.

Осваиваемые компетенции:

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы



Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Промежуточная аттестация в форме: <i>3 семестр – зачет</i> <i>4 семестр – зачет</i> <i>5 семестр – зачет</i> <i>6 семестр – зачет</i> <i>7 семестр – зачет</i> <i>8 семестр – дифференцированный зачет</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1	Учебно - практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Содержание практических занятий			
	1.			
	Практические занятия.			
	1.	Выполнение построений перестроений,	4	
	2.	Выполнение различных видов ходьбы,	6	
	3.	Выполнение беговых и прыжковых упражнений,	6	
	4.	Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	6	
5.	Подвижные игры различной интенсивности.	6		
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	50		
Тема 1.2. Лёгкая атлетика.	Содержание практических занятий			
	1.	Техника бега на короткие дистанции	6	
	2.	Техника бега на средние и длинные дистанции	6	
	3.	Техника бега по прямой и виражу	6	
	4.	Техника бега на стадионе	6	
	5.	Техника бега по пересечённой местности	6	
	6.	Эстафетный бег.	4	
	7.	Техника спортивной ходьбы.	6	
	8.	Прыжки в длину.	4	
	Самостоятельная работа Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Оздоровительный бег.	40		
Тема 1.3. Спортивные игры Волейбол	Содержание практических занятий			
	Стойки в волейболе.	2		
	Перемещение по площадке.	4		
	Подача мяча нижняя прямая	4		
	Подача мяча нижняя боковая	2		



	Подача мяча верхняя прямая	2	
	Подача мяча верхняя боковая.	2	
	Приём мяча.	2	
	Передачи мяча.	2	
	Нападающие удары.	2	
	Блокирование нападающего удара.	2	
	Страховка у сетки	2	
	Расстановка игроков.	2	
	Тактика игры в защите	2	
	Тактика игры в нападении.	2	
	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	4	
	Групповые и командные действия игроков.	4	
	Взаимодействие игроков.	4	
	Учебная игра.	8	
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	40	
Тема 1.4. Спортивные игры Баскетбол	Содержание практических занятий		
	Ведение мяча. Перемещения по площадке.	4	
	Передачи мяча двумя руками от груди	4	
	Передачи мяча с отскоком от пола,	2	
	Передачи мяча одной рукой от плеча	2	
	Передачи мяча снизу,	2	
	Передачи мяча сбоку.	2	
	Ловля мяча двумя руками на уровне груди	2	
	Ловля «высокого мяча»,	2	
	Ловля мяча с отскоком от пола.	2	
	Броски мяча по кольцу с места и в движении.	2	
	Тактика игры в нападении.	2	
	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом	2	
Групповые и командные действия игроков.	2		



	Тактика игры в защите в баскетболе.	2	
	Двусторонняя игра.	4	
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	42	
Зачёт	Сдача нормативов 3 семестр- зачет Сдача нормативов 4 семестр – зачет Сдача нормативов 5 семестр- зачет Сдача нормативов 6 семестр – зачет Сдача нормативов 7 семестр- зачет Сдача нормативов 8 семестр – диф.зачет	12	
		Самостоятельных 172	
		Практические 172	
Всего:		344	



3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

спортивного зала:

Оборудование: Спортивный инвентарь, тренажеры

открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий

Оборудование: элементы полосы препятствий («Лабиринт», бревно гимнастическое, рукоход)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2016. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05081-1. — URL: <https://book.ru/book/919257>
2. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2016. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-04754-5. — URL: <https://book.ru/book/918488>
3. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06683-6. — URL: <https://book.ru/book/931285>

Дополнительные источники:

1. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/417975>
2. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-pogadaev>

Интернет ресурсы

1. <http://www.infosport.ru/minoport/> Спортивная Россия
2. <https://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта
3. <http://www.book.ru> Электронная библиотека
4. <https://znanium.com/> Электронная библиотека



4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>уметь:</i> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><i>знать:</i> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни</p>	<p><i>Для текущего контроля:</i> Выполнение практических заданий. Сдача нормативов Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям. Оценка самостоятельной работы обучающихся</p> <p><i>Для промежуточной аттестации:</i> Зачет (3-7 семестр) <i>дифференцированный зачет (8 семестр)</i></p>