

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

Государственное профессиональное образовательное учреждение

«Забайкальский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

Л.А.
В.А. Лисовская

«*31*» *августа* 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 «Физическая культура»

для специальности 54.02.01 «Дизайн» (по отраслям)

Чита 2022

Программа общеобразовательной дисциплины ОУД.05 «Физическая культура» разработана в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»; примерной программой общеобразовательной учебной дисциплин «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015г.)

Организация–разработчик: ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»

Разработчик:
Петриченко А.Л., преподаватель

Рассмотрено на заседании П(Ц)К «Общеобразовательных дисциплин»
Протокол № 10 от «15» июня 2018г
Председатель П(Ц)К Шумилова Н.А. Шумилова

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дата обновления	Содержание обновления	Ответственный за обновление
Июнь 2022 г	1 Обновлена литература в п. 4.2. 2 Добавлен раздел: -Характеристика основных видов учебной деятельности	А.Л. Петриченко

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт программы учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	7
3 Условия реализации программы учебной дисциплины	14
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	17

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности: 54.02.01 «Дизайн» специализация «Технология швейных изделий»

Программа учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры в объеме 234 часа.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина относится к общеобразовательному циклу ППССЗ

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» 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 спортивно-оздоровительной 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 (возрастной и спортивной), 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 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 234 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 118 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 118 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	116
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе: внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме:	
- развитие двигательных качеств	106
- изучение теоретических вопросов	12
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ			
Тема 1* Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала	12	
	1 План работы по дисциплине на учебный год 2 Физическое воспитание и подготовка специалистов 3 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	1	1
	Самостоятельная работа «Изучение теоретических вопросов»: 1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры 2 Социально-биологические основы физической культуры 3 Основы здорового образа и стиля жизни	11	
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ			
Раздел 1 Контрольный		10	
Тема 1.1 Определение показателей физического развития	Содержание учебного материала:	10	
	1 Основные двигательные качества и их контроль		3
	Практические занятия Контроль основных двигательных качеств (далее ДК): «Быстрота», «Сила», «Ловкость», «Выносливость», «Гибкость»: – в начале учебного года (проверить готовность обучающихся к учебному	8	

	году; - в конце учебного года (проверить результаты физического развития за учебный год)		
	Самостоятельная работа Поддерживающий режим в развитии ДК- «Выносливость», «Сила»	2	
Раздел 2 Лёгкая атлетика		42	
Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции с низкого старта	Содержание учебного материала:	6	
	1 Классификация коротких дистанций 2 Бег на короткие дистанции с низкого старта		3
	Практические занятия: 1 Совершенствование и контроль техники бега на короткие дистанции с низкого старта 2 Развитие ДК – «Быстрота»	6	
Тема 2.2 Техника прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала	14	
	1 Классификация прыжков в длину 2 Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»		3
	Практические занятия 1 Совершенствование и контроль техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» 2 Развитие ДК – «Быстрота»	4	
	Самостоятельная работа Развитие ДК - «Ловкость»	10	
Тема 2.3 Техника бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала	6	
	1 Классификация длинных дистанций 2 Бег на длинные дистанции		3
	Практические занятия 1 Совершенствование и контроль техники бега на длинные дистанции с высокого старта 2 Развитие ДК – «Выносливость»	6	

Тема 2.4 Техника метания: «гранаты»	Содержание учебного материала	16	
	1 Классификация метаний 2 Метания «гранаты» способом «Натянутый лук»: юноши - 700гр; девушки – 500гр		3
	Практические занятия 1 Совершенствование и контроль техники метания «гранаты» способом «Натянутый лук» 2 Развитие ДК – «Выносливость»	4	
	Самостоятельная работа Поддерживающий режим в развитии ДК-«Быстрота», «Сила», «Ловкость», «Гибкость»	12	
Раздел 3 Спортивные игры		62	
Тема 3.1 Волейбол	Содержание учебного материала	32	
	1 Техника безопасности на занятиях по спортивным играм 2 Классификация спортивных игр 3 Волейбол. Стойки и перемещения. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Расстановка игроков. Тактика игры. Учебная игра по упрощённым правилам, по правилам.		3
	Практические занятия 1 Теоретические сведения по спортивной игре волейбол 2 Технические приёмы спортивных игр 3 Тактические приёмы 4 Учебные игры 5 Развитие двигательного (физического) качества: «Ловкость»	18	
	Самостоятельная работа Развитие ДК – «Сила» Развитие ДК – «Выносливость»	4 10	
Тема 3.2 Настольный теннис	Содержание учебного материала	30	
	1 Техника безопасности на занятиях по спортивным играм 2 Стойки и передвижения игрока.		3

	<p>3 Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. 4 Технические приёмы: подача, приём, подрезка, срезка, накат. 5 Тактика игры (в защите, нападении, одиночном и парном разрядах) 6 Учебная игра по упрощённым правилам, по правилам.</p>		
	<p>Практические занятия 1 Теоретические сведения по спортивной игре 2 Обучение, совершенствование и контроль технико-тактических приёмов настольного тенниса 3 Учебные игры 4 Развитие двигательного (физического) качества: «Ловкость»</p>	16	
	<p>Самостоятельная работа Развитие ДК - «Сила» Развитие ДК – «Быстрота»</p>	6 8	
Раздел 4		40	
Общая физическая подготовка		40	
Тема 4.1	Содержание учебного материала	40	
Основные двигательные качества	<p>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Комплексы для развития двигательных качеств. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей</p>		3
	<p>Практические занятия 1 Развитие основных двигательных качеств: «Быстрота, Сила, Ловкость, Выносливость, Гибкость» 2 Подвижные игры различной интенсивности.</p>	20	
	<p>Самостоятельная работа Развитие ДК - «Выносливость» Развитие ДК - «Ловкость»</p>	10 10	
Раздел 5		44	
Гимнастика		44	

Тема 5.1 Комплекс гимнастических упражнений с элементами акробатики	Содержание учебного материала	20	
	1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой, виды акробатических упражнений 2 Техника стойки и элементов акробатики: кувырки вперёд, назад, «ласточка», повороты с махами и без махов на 90 ⁰ , 180 ⁰ , стойка на лопатках, голове 3 Особенности составления комплексов		3
	Практические занятия 1 Техника акробатических упражнений 2 Обучение, совершенствование и контроль комплекса гимнастических упражнений с элементами акробатики 3 Развитие ДК – «Гибкость», «Сила»	10	
	Самостоятельная работа Развитие ДК - «Быстрота»	10	
Тема 5.2 Комплекс силовых упражнений	Содержание учебного материала	24	
	1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой, виды силовых упражнений 2 Силовые упражнения с отягощениями и без отягощений: жим штанги, приседания, сгибание и разгибание рук, туловища из различных положений, упражнения с гирями, гантелями, на перекладине, брусках 3 Виды комплексов силовых упражнений. Особенности составления комплексов		3
	Практические занятия: 1 Обучение, совершенствование и контроль техники силовых упражнений 2 Обучение, совершенствование и контроль комплекса силовых упражнений 2 Развитие ДК – «Сила»	12	
	Самостоятельная работа Развитие ДК – «Гибкость»	12	
Раздел 6 Методико-практические занятия		24	
Тема 6.1 Профилактика умственного утомления	Содержание учебного материала	8	
	Виды утомлений. Понятие «умственное утомление». Средства профилактики умственного утомления. Комплексы упражнений для профилактики.		3

	Практические занятия 1 Составление комплексов упражнений для профилактики умственного утомления 2 Разучивание и выполнение комплексов упражнений для профилактики	4	
	Самостоятельная работа Развитие ДК – «Сила»	4	
Тема 6.2 Профилактика мышечного утомления, вызванного учебной деятельностью	Содержание учебного материала	8	3
	Виды утомлений. Понятие «мышечное утомление». Средства профилактики мышечного утомления (микропаузы, физкультминутки, физкультурные паузы). Комплексы упражнений		
	Практические занятия 1 Составление комплексов упражнений для профилактики мышечного утомления, вызванного учебной деятельностью 2 Разучивание и выполнение комплексов упражнений для профилактики	4	
	Самостоятельная работа Развитие ДК – «Сила»	4	
Тема 6.3 Профилактика утомления глаз	Содержание учебного материала	8	3
	Виды утомлений. Понятие «утомление глаз». Виды профилактических мер. Комплексы упражнений и их выполнение.		
	Практические занятия 1 Составление комплексов упражнений для профилактики утомления глаз 2 Разучивание и выполнение комплексов упражнений для профилактики	4	
	Самостоятельная работа Развитие ДК – «Сила»	4	
Всего		234	

*Тема 1 на лекционном занятии освящается в общем виде, более подробно распределяются по 5-10 минут на каждое занятие в течение всего учебного года

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля, зала для атлетической гимнастики, аэробики и акробатики, настольного тенниса.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- 1 Перекладина (высокая)
- 2 Гири (16, 24 кг)
- 3 Штанга (до 60кг)
- 4 Брусья (параллельные)
- 5 Скакалки различной длины
- 6 Инвентарь для игры в настольный теннис
- 7 Футбольные мячи
- 8 Волейбольные мячи
- 9 Гимнастические скамейки
- 10 «Гранаты» - 700гр; 500гр
- 11 Малые мячи (теннисные)
- 12 Силовые тренажеры
- 13 Велотренажеры
- 14 Беговые дорожки
- 15 Гимнастические маты
- 16 Гантели (различного веса)

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для обучающихся:

1 Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : КНОРУС, 2014. – 256с. – (Среднее профессиональное образование).

2 Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. - М. : КНОРУС, 2015. – 216с. – (Среднее профессиональное образование).

Для преподавателей:

1 Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. (<http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=105689> – электронная версия).

2 Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

3 Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

4 Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. — М., 2014.

5 Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Интернет ресурсы:

<http://sport.minstm.gov.ru>

<http://fcior.edu.ru>

<http://ttfr.ru> – официальный сайт федерации настольного тенниса России

<http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> – сайт научно-методического журнала
«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
<http://www.websib.ru>

Дополнительные источники:

- 1 Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
- 2 Теория и методика обучения настольному теннису: учебник для студ. высш. учеб.заведений/ Г.В.Барчукова, В.М.Богушас, О.В.Матышин; под ред. Г.В.Барчуковой.-М.: Издательский центр «Академия».2006.-528с.
- 3 Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий по внеаудиторной самостоятельной работе «Изучение теоретических вопросов», », оценку уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для промежуточной и итоговой аттестации используется традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> 1 наблюдение и оценка выполнения практических работ: <ul style="list-style-type: none"> - устный опрос - техника выполнения действий, - основные двигательные качества 2 оценка выполнения самостоятельной работы: <ul style="list-style-type: none"> - устный опрос - основные двигательные качества - защита реферата - тестовые задания

<p>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).</p>	
---	--

Наименование разделов и тем	Макс. учебная нагрузка студента (час)	Самостоятельная работа студента (час)	Количество аудиторных часов		
			Всего	Теоретическое обучение	Практические (семинарские) и лабораторные занятия
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 12ч					
Тема 1 Введение. Роль ФВ в общекультурной и социальной подготовке специалистов	12	12	2	2	
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 164ч					
Раздел 1. Контрольный	10				
Тема 1.1 Определение показателей физической подготовленности	10	2	8		8
Раздел 2. Лёгкая атлетика	42				
Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции с низкого старта	6	-	6		6
Тема 2.2 Техника прыжка в длину с разбега	14	10	4		4
Тема 2.3 Техника бега на длинные дистанции	6	-	6		6
Тема 2.4 Техника метания: «гранаты», малого мяча	16	12	4		4
Раздел 3. Спортивные игры	34				
Тема 3.1 Мини-футбол			18		18
Тема 3.2 Настольный теннис			16		16
Раздел 4. Общая физическая подготовка					
Тема 4.1 Основные двигательные качества					
Раздел 5. Гимнастика					
Тема 5.1 Комплекс гимнастических упражнений с элементами акробатики					
Тема 5.2 Комплекс силовых упражнений					

Раздел 6. Методико-практические занятия					
Тема 6.1 Профилактика умственного утомления					
Тема 6.2 Профилактика мышечного утомления, вызванного учебной деятельностью					
Тема 6.3 Профилактика утомления глаз					
Всего по дисциплине	176	118	118	2	116