



УТВЕРЖДЕНО:

**Педагогическим советом Колледжа
ФГБОУ ВО «РГУТИС»
Протокол № 5 от «28» января 2022 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.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: 2022

Разработчики:

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

ФОС согласован и одобрен руководителем ППСЗ:

должность	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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**



1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью общеобразовательной подготовки в соответствии с Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 марта 2015 г. № 06-259. Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования с учетом требований федеральных государственных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

Место дисциплины в структуре ОПОП СПО

Дисциплина «Физическая культура» принадлежит к базовым дисциплинам общеобразовательного цикла.

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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).

Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий):

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.
- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.
- Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
- Применять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- Освоение методики обучения двигательным действиям, развития физических качеств и координационных способностей.
- Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.
- Основы здорового образа жизни.
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.



В Пояснительной записке Примерной программы, рекомендованной Федеральным учреждением «Федеральный институт развития образования (ФГАУ «ФИРО»)» (протокол № 3 от 21.07 2015 г.) говорится, что программа является основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации осуществляют свою деятельность.

В тот же момент образовательные организации, учитывая специфику программ подготовки специалистов среднего звена, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, виды самостоятельных работ, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов. То есть она сохраняет возможности реализации преподавателем идей и взглядов на построение учебного курса. В данной рабочей программе материал выстроен в соответствии с собственным видением.

Количество часов на освоение программы дисциплины:

объем образовательной программы 117 часов, из них:

практические занятия - 113 часов;

промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет) - 4 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>113</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>113</i>
контрольные работы	
<i>Промежуточная аттестация:</i>	
– Зачет (1 семестр),	<i>4</i>
– Дифференцированный зачет (2 семестр)	



2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1			
Тема 1.1.	Вводное практическое занятие Современное состояние физической культуры и спорта. 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. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	4	
Тема 1.2.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	2	
Раздел 2	Легкая атлетика		
Тема 2.1.	Содержание практических занятий		
Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	
	2 Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.	4	
	3 Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	4	
	4 Эстафетный и челночный бег.	4	
Тема 2.2.	Содержание практических занятий		



Техника прыжков в длину с разбега.	1	Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями (полоса препятствий «Лабиринт», бревно гимнастическое, рукоход).	2	
	2	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, тройного прыжка.	4	
Тема 2.3. Техника прыжков в высоту	1	Совершенствование техники прыжков в высоту.	4	
Тема 2.4 Техника метания.	Содержание практических занятий			
	1	Техника метания мяча и гранаты	6	
	Контрольные нормативы по разделу: «Легкая атлетика» – Бег 100 м – Бег 500 м – Бег 2000 и 3000 м – Челночный бег 3x10 м – Прыжки в длину с места – Прыжки в высоту			
	Спортивные игры			
Раздел 3.	Волейбол			
Тема 3.1. Стойка и перемещение волейболиста.	Содержание практических занятий			
	1	Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Разметка площадки. Стойки и перемещения волейболистов.	2	
Тема 3.2. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху.	Содержание практических занятий			
	1	Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху в парах и индивидуально.	2	
Тема 3.3.	Содержание практических занятий			



Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу.	1	Совершенствование техники приема и передач мяча одной рукой снизу в парах и индивидуально.	2	
	2	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в падении.	2	
Тема 3.4. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Содержание практических занятий			
	1	Совершенствование верхней прямой подачи.	2	
	2	Подача мяча по зонам.	2	
Тема 3.5. Совершенствование техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание практических занятий			
	1	Совершенствование техники атакующего удара.	2	
	2	Способы блокирования.	2	
Тема 3.6. Совершенствование техники игры в волейбол.	Содержание практических занятий			
	1	Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	
	2	Судейство игры.	2	
	3	Контрольные нормативы по разделу: «Волейбол»: • Выполнение техники передач мяча над собой двумя руками сверху; • Выполнение техники передач мяча над собой двумя руками снизу • Выполнение верхней прямой подачи		
Раздел 4.	Гимнастика			
Тема 4.1 Строевые упражнения.	Содержание практических занятий			
	1	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение построений и размыканий.	4	
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без.	Содержание практических занятий			
	1	ОРУ с гимнастическими палками.	2	
	2	ОРУ с гантелями.	2	
Тема 4.3.	Содержание практических занятий			



Акробатические упражнения.	1	Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	2	
	2	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	4	
	3	Комбинации из освоенных элементов техники.	4	
	Контрольные нормативы по разделу: «Гимнастика»: – Тест на гибкость – Поднимание туловища за 1 мин – подтягивание			
Раздел 5.	Баскетбол			
Тема 5.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание практических занятий			
1	Инструктаж по ОТ на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча.	4		
Тема 5.2. Совершенствование техники ловли и передач мяча.	Содержание практических занятий			
1.	Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу.	4		
2	Совершенствование техники передач мяча одной рукой от плеча, двумя руками от головы, от груди, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача на месте и в движении.	6		
Тема 5.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание практических занятий			
1	Ведение мяча на месте и в движении.	4		
2	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	5		
Тема 5.4. Вырывание и выбивания мяча.	Содержание практических занятий			
1.	Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	4		
Тема 5.5.	Содержание практических занятий			



Совершенствование техники бросков мяча.	1	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком).	4	
	2	Совершенствование техники штрафного броска, трехочкового броска.	4	
Тема 5.6. Совершенствование техники игры в баскетбол.	Содержание практических занятий			
	1	Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	
	2	Судейство игры.	2	
		Контрольные нормативы по теме: «Баскетбол»: – Выполнение передачи мяча двумя руками от груди за 20 сек. у стены (расстояние 3 м.) – Челночный бег с ведением мяча. – Штрафной бросок.		
	Промежуточная аттестация		4	
Всего:			117	



3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

спортивного зала

Оборудование: Учебная мебель, ПК, принтер, мяч волейбольный -10; мяч футбольный- 2; мяч баскетбольный -10; сетка волейбольная-1; скакалки -10; щиты баскетбольные -2; гимнастическая стенка-4

открытого стадион 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. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>
2. 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>
3. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/185217>

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, 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=372244>

Интернет ресурсы

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

Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)



1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
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	Наблюдение за выполнением практических заданий. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Наблюдение за выполнением практических заданий. Проверка ведения дневника самоконтроля. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов. Контроль устных ответов. Текущий контроль осуществляется на практических занятиях по результатам выполнения студентами заданий и оценка результатов тестов. Промежуточный контроль проводится в процессе обучения в контрольную неделю



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).