

Министерство образования и науки Самарской области

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№ 297 /1-03 от 07.04.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*«общеобразовательного цикла»
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям), отрасль в области культуры
и искусства»*

Самара, 2023

ОДОБРЕНО

Предметно – цикловой
(методической) комиссией
Физической культуры и ОБЖ
Председатель
А.В.Максимов

Составители: Иванова И.А., Казакова М.В. – преподаватели ГБПОУ «ПГК»,
Ухова А.С.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности среднего профессионального образования 54.02.01 «Дизайн (по отраслям), отрасль в области культуры и искусства».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям), отрасль в области культуры и искусства», утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 05.05.2022 №308.

Рабочая программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями и шаблоном, утвержденном в ГБПОУ «Поволжский государственный колледж».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена с получением среднего (полного) общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1 Тематический план.....	7
2.2 Содержание учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура (1 курс)	8
2.3 Содержание учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура (2 курс)	8
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОФИЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ	17
4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ.....	19
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	20
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	22
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	24
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа учебной дисциплины ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего (полного) общего образования ОД.01.06 «Физическая культура» на базовом уровне в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Содержание программы направлено на достижение следующих целей:

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

В ГБПОУ «Поволжский государственный колледж» на «Физическую культуру» по специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям), отрасль в области культуры и искусства» среднего профессионального образования отводится 222 часа, в том числе 148 часов аудиторной нагрузки в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах ППСЗ среднего профессионального образования.

Основу данной программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

В профильную составляющую входит профессионально направленное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих компетенций:

Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального
ОК 10 государственного образовательного стандарта среднего общего
образования в профессиональной деятельности.

В программе по дисциплине «Физическая культура», реализуемой при подготовке студентов специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям), отрасль в области культуры и искусства» профильной составляющей являются темы разделов: легкая атлетика; спортивные игры, волейбол; спортивные игры, баскетбол; атлетическая гимнастика; лыжная подготовка; кроссовая подготовка (виды спорта по выбору для самостоятельной работы: плавание; элементы единоборства: каратэ – до, айкидо, тхэквондо; дзюдо, самбо, греко – римская и вольная борьба; ритмическая гимнастика).

В программе теоретические сведения дополняются демонстрациями, лабораторными работами и практическими занятиями.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение дисциплины «Физическая культура» при овладении студентами специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям), отрасль в области культуры и искусства».

Резерв времени –222 часа – направлен на изучение:

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Техника бега

Тема 2.2. Техника спортивной ходьбы и прыжков в длину

Раздел 3. Спортивные игры

Тема 3.1. Волейбол

Тема 3.2. Баскетбол

Раздел 4. Атлетическая гимнастика

Тема 4.1. Развитие силовых физических качеств

Раздел 5. Лыжная подготовка

Тема 5.1. Техника лыжных ходов

Тема 5.2. Техника спусков и подъемов

Раздел 6. Кроссовая подготовка

Тема 6.1. Техника бега по пересеченной местности

Программой предусмотрена самостоятельная внеаудиторная работа, включающая занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.

Контроль качества освоения дисциплины «Физическая культура» проводится в процессе текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации.

Текущий и рубежный контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на дисциплину, как традиционными, так и инновационными методами. Результаты рубежного контроля учитываются при подведении итогов по дисциплине.

Учебная работа строится на основании тематического плана. При проведении практических занятий по физической культуре, учебные занятия в спортивном зале (осенью, весной) имеют комплексный характер.

Преподаватель при планировании объединяет 2 раздела:

- раздел 1. Введение и раздел 2. Легкая атлетика
- раздел 1. Введение и раздел 6. Кроссовая подготовка
- раздел 3. Спортивные игры. Волейбол и раздел 4. Атлетическая гимнастика
- раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол и раздел 4. Атлетическая гимнастика

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета/дифференцированного зачета по итогам изучения дисциплины в конце учебного года. Дифференцированный зачет по дисциплине проводится за счет времени, отведенного на ее освоение, и выставляется на основании результатов выполнения практических занятий, а также точек рубежного контроля.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

2.1 Тематический план (1 – 2 курс)

Наименование раздела	Количество часов			
	максимальная учебная нагрузка	самостоятельная учебная работа	обязательная аудиторная учебная нагрузка, в т.ч.:	
			всего занятий	ЛР и ПЗ
Раздел 1. Введение	4	-	4	4
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	4	-	4	4
Раздел 2. Легкая атлетика	24	8	16	16
Тема 2.1. Техника бега	21	8	13	13
Тема 2.2. Техника спортивной ходьбы и прыжков в длину	3	-	3	3
Раздел 3. Спортивные игры	70	26	44	44
Тема 3.1. Волейбол	38	18	20	20
Тема 3.2. Баскетбол	32	8	24	24
Раздел 4. Атлетическая гимнастика	28	-	28	28
Тема 4.1. Развитие силовых физических качеств	28	-	28	28
Раздел 5. Лыжная подготовка	76	32	44	44
Тема 5.1. Техника лыжных ходов	50	22	28	28
Тема 5.2. Техника спусков и подъемов	26	10	16	16
Раздел 6. Кроссовая подготовка	20	8	12	12
Тема 6.1. Техника бега по пересеченной местности	20	8	12	12
Итого	222	74	148	148

2.2 Содержание учебной дисциплины *ОД.01.06 Физическая культура (1 курс)*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
Раздел 1.	<i>Введение</i>	2		
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	2		
	1 Основы здорового образа жизни			
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>		
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>		
	Практические занятия	<i>Не предусмотрено</i>		
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>		
Раздел 2.	<i>Легкая атлетика</i>	16	2	
Тема 2.1. Техника бега	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>		
	1			
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>		
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>		
	Практические занятия 1. Освоение техники бега на короткие дистанции 2. Отработка техники бега на короткие дистанции (контрольный норматив) 3. Освоение техники бега на средние дистанции 4. Освоение техники бега по прямой и виражу (контрольный норматив) 5. Отработка техники бега на длинные дистанции 6. Освоение техники бега на стадионе и по пересеченной местности (контрольный норматив) 7. Эстафетный бег			1
				2
				2
				2
		2		
	2			
Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>			
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ № 1, выполнение комплекса ОРУ со скакалкой, выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса ОФП № 2.	8			
Тема 2.2. Техника спортивной	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>		
	1			
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения		
ходьбы и прыжка в длину	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>			
	Практические занятия 1. Освоение техники прыжка в длину (контрольный норматив) 2. Освоение техники спортивной ходьбы	1 1			
	ТРК-1. Подведение итогов по КН	1			
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>			
Раздел 3.	<i>Спортивные игры</i>	19			
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	2		
	1				
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>			
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>			
	Практические занятия 1. Освоение техники игры 2. Отработка техники игры (контрольный норматив) 3. Освоение техники подачи 4. Отработка техники подачи (контрольный норматив) 5. Освоение техники игры у сетки (контрольный норматив) 6. Отработка техники игры у сетки (контрольный норматив) 7. Освоение тактики игры 8. Отработка тактики игры	1 1 1 1 1 1 1 1			
	ТРК-2. Подведение итогов по КН	1			
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса для развития быстроты, выполнение комплекса для развития силы, выполнение комплекса для развития ловкости, выполнение комплекса для совершенствования навыков игры.	10			
	Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1				
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>			
Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>				
Практические занятия 1. Освоение элементов техники игры	3				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	2. Отработка элементов техники игры (контрольный норматив)	1	
	3. Освоение техники броска мяча по кольцу	1	
	4. Отработка техники броска мяча по кольцу (контрольный норматив)	1	
	5. Освоение тактики игры	1	
	6. Отработка тактики игры (контрольный норматив)	1	
	7. Освоение тактических действий игроков	1	
	8. Отработка тактических действий игроков	1	
	9. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	2	
	ТРК-4. Подведение итогов по КН	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса для совершенствования навыков игры.	2	
Раздел 4.	<i>Атлетическая гимнастика</i>	14	
Тема 4.1. Развитие силовых физических качеств	Содержание учебного материала		2
	1	<i>Не предусмотрено</i>	
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		
	1. Составление комплексов упражнений по ОРУ (контрольный норматив)	1	
	2. Работа на блочных тренажерах (контрольный норматив)	2	
	3. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири) (контрольный норматив)	2	
	4. Составление комплексов упражнений по ОФП (контрольный норматив)	1	
	5. Развитие мышц плечевого пояса (контрольный норматив)	2	
6. Развитие мышц спины и живота (контрольный норматив)	3		
7. Развитие мышц ног (контрольный норматив)	2		
8. Развитие мышц рук	1		
Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>		
Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>		
Раздел 5.	<i>Лыжная подготовка</i>	24	
Тема 5.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания 1. Освоение техники попеременного двухшажного хода 2. Отработка техники попеременного двухшажного хода 3. Освоение техники одновременного одношажного и одновременного двухшажного хода 4. Отработка техники одновременного одношажного и одновременного двухшажного хода 5. Освоение техники бесшажного и конькового хода 6. Отработка техники бесшажного и конькового хода 7. Освоение техники поворотов на месте и в движении 8. Отработка техники поворотов на месте и в движении	2 2 2 2 2 2 2 2	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ № 1, выполнение комплекса ОРУ со скакалкой, выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса ОФП № 2, выполнение комплекса для развития быстроты, выполнение комплекса для развития силы.	12	
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
Техника спусков и подъемов	1	<i>Не предусмотрено</i>	
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания 1. Освоение техники спусков и подъемов на лыжах. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности 2. Отработка техники спусков и подъемов на лыжах. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности (контрольный норматив) 3. Освоение техники торможения на лыжах. Приобретение опыта прохождения неровностей на дистанции 4. Отработка техники торможения на лыжах. Приобретение опыта прохождения неровностей на дистанции	2 2 2 1	
	ТРК-3. Подведение итогов по КН	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса ОФП № 2, выполнение комплекса для развития ловкости.	6	
	Всего:	116	

2.3 Содержание учебной дисциплины *ОД.01.06 Физическая культура (2 курс)*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1.	<i>Введение</i>	2	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	2	
	1 Основы здорового образа жизни		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	<i>Не предусмотрено</i>	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>	
Раздел 2.	<i>Легкая атлетика</i>	<i>Не предусмотрено</i>	
Раздел 3.	<i>Спортивные игры</i>	22	
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		
	1. Освоение техники игры	1	
	2. Отработка техники игры (контрольный норматив)	1	
	3. Освоение техники подачи	1	
	4. Отработка техники подачи (контрольный норматив)	1	
	5. Освоение техники игры у сетки (контрольный норматив)	1	
	6. Отработка техники игры у сетки (контрольный норматив)	1	
	7. Освоение тактики игры	1	
	8. Отработка тактики игры	1	
9. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	2		
ТРК-2. Подведение итогов по КН	1		
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса для развития быстроты, выполнение комплекса для развития силы, выполнение комплекса для развития ловкости, выполнение комплекса для совершенствования навыков игры.	8		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	2	
	1			
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>		
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>		
	Практические занятия			
	1. Освоение элементов техники игры			1
	2. Отработка элементов техники игры (контрольный норматив)			1
	3. Освоение техники броска мяча по кольцу			1
	4. Отработка техники броска мяча по кольцу (контрольный норматив)			1
	5. Освоение тактики игры			1
6. Отработка тактики игры (контрольный норматив)	1			
7. Освоение тактических действий игроков	1			
8. Отработка тактических действий игроков	1			
9. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	2			
ТРК-4. Подведение итогов по КН	1			
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса ОФП № 2, выполнение комплекса для совершенствования навыков игры.	6			
Раздел 4.	<i>Атлетическая гимнастика</i>	14		
Тема 4.1. Развитие силовых физических качеств	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	2	
	1			
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>		
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>		
	Практические занятия			
	1. Составление комплексов упражнений по ОРУ			1
	2. Работа на блочных тренажерах (контрольный норматив)			2
	3. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири) (контрольный норматив)			2
4. Составление комплексов упражнений по ОФП (контрольный норматив)	1			
5. Развитие мышц плечевого пояса (контрольный норматив)	2			
6. Развитие мышц спины и живота (контрольный норматив)	2			
7. Развитие мышц ног (контрольный норматив)	2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	8. Развитие мышц рук	2	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>	
Раздел 5.	<i>Лыжная подготовка</i>	20	
Тема 5.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания		
	1. Освоение техники попеременного двухшажного хода	2	
	2. Отработка техники попеременного двухшажного хода	2	
	3. Освоение техники одновременного одношажного одновременного двухшажного хода	2	
	4. Отработка техники одновременного одношажного одновременного двухшажного хода	2	
	5. Освоение техники бесшажного и конькового хода	2	
6. Освоение техники поворотов на месте и в движении	2		
Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>		
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ № 1, выполнение комплекса ОРУ со скакалкой, выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса ОФП № 2, выполнение комплекса для развития быстроты.	10		
Тема 5.2. Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания		
1. Освоение техники спусков и подъемов на лыжах Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности	2		
2. Отработка техники спусков и подъемов на лыжах Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	3. Освоение техники торможения на лыжах Приобретение опыта прохождения спусков, подъемов и неровностей на дистанции (контрольный норматив)	2	
	4. Отработка техники торможения на лыжах Приобретение опыта прохождения спусков, подъемов и неровностей на дистанции	1	
	ТРК-3. Подведение итогов по КН	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса для развития силы, выполнение комплекса для развития ловкости.	4	
Раздел 6.	<i>Кроссовая подготовка</i>	12	
Тема 6.1. Техника бега по пересеченной местности	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		
	1. Освоение техника бега со старта группой	1	
	2. Отработка техники бега со старта группой (контрольный норматив)	1	
	3. Приобретение опыта преодоления препятствий на дистанции кросса (ям, бугров, кустарников)	2	
	4. Приобретение опыта участия в эстафете	2	
	5. Преодоление полосы препятствий (юноши) и вертикальных препятствий (девушки)	2	
6. Освоение техники бега в гору и с горы (контрольный норматив)	2		
7. Отработка техники бега в гору и с горы	1		
ТРК-1. Подведение итогов по КН	1		
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ № 1, выполнение комплекса ОРУ со скакалкой, выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса ОФП № 2.	8		
	Всего:	106	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОФИЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ

для специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям), отрасль в области культуры и искусства»

Содержание профильной составляющей для специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям), отрасль в области культуры и искусства» являются темы основы здорового образа жизни и практические занятия разделов спортивные игры и виды спорта по выбору для самостоятельной работы:

Основы здорового образа жизни:

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно – двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Практические занятия:

Спортивные игры.

Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, скорости, реакции, ориентация в пространстве; формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы; развитие таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Виды спорта по выбору для самостоятельной работы:

Плавание.

Повышение потенциальных возможностей дыхательной и сердечно – сосудистой систем. Совершенствование основных двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25 – 100 м по 2 – 6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

Самоконтроль при занятиях плаванием. Участие студентов в соревнованиях.

Элементы единоборства.

Каратэ – до, айкидо, тхэквондо (восточные единоборства) развитие сложно – координационных движений, психофизических навыков (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресс, снятие психического напряжения, релаксация, регуляция процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность принимать правильное решение мгновенно).

Дзюдо, самбо, греко – римская, вольная борьба: формирование психофизических навыков (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучение приемам самозащиты и защиты, развитие физических качества (статическую и динамическую силы, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры.

Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

Ритмическая гимнастика.

Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оздоровление сердечно – сосудистой, дыхательной, нервно – мышечной системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 – 30 движений.

4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен освоить следующие результаты:

Умения:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Знания:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 10	Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база, лыжное хранилище, оборудованные раздевалки, душевые.

Оборудование учебного кабинета:

- Спорт. инвентарь;
- Лыжный инвентарь;
- Тренажеры.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для силовых упражнений (например, гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжка и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

Для преподавателей

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.- 431 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016. - 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Мрочко О.Г. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Мрочко О.Г.— М., 2016. - 30с. <http://www.iprbookshop.ru/>

Для студентов

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.- 431 с. <http://www.iprbookshop.ru/>

2. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016. - 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/>

3. Мрочко О.Г. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Мрочко О.Г.— М., 2016. - 30с. <http://www.iprbookshop.ru/>

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Физическая культура: Учебное пособие/Под ред. Решетникова Н.В.- М.:Владос, 2008.- 357 с.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие.- Ростов н/Д: Феникс, 2002.- 384 с.

Для студентов

1. Физическая культура: Учебное пособие/Под ред. Решетникова Н.В.- М.:Владос, 2008.- 357 с.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие.- Ростов н/Д: Феникс, 2002.- 384 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к рабочей программе учебной дисциплины

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол – во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1.	Раздел 1. Введение	4	Метод объяснения.	ОК 10
2.	Раздел 2. Легкая атлетика	16	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод микро – упражнений.	ОК 10
3.	Раздел 3. Спортивные игры	44	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 10
4.	Раздел 4. Атлетическая гимнастика	28	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 10
5.	Раздел 5. Лыжная подготовка	44	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод.	ОК 10
6.	Раздел 6. Кроссовая подготовка	12	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод.	ОК 10

Код	Наименование результата обучения
ОК 10	Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2
к рабочей программе учебной дисциплины
Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1 – 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9 – 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0 – 4,7	5,2	4,8	5,9 – 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и выше	8,0 – 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3 – 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9 – 7,5	8,1	8,4	9,3 – 8,7	9,6
3	Скоростно – силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195 – 210	180 и ниже	210 и выше	170 – 190	160 и ниже
			17	240	205 – 220	190	210	170 – 190	160
4	Выносливость	6 – ти минутный бег, м	16	1500	1300 – 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050 – 1200	900 и ниже
			17	и выше 1500	1300 – 1400	1100	1300	1050 – 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9 – 12	5 и ниже	20 и выше	12 – 14	7 и ниже
			17	15	9 – 12	5	20	12 – 14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8 – 9	4 и ниже	18 и выше	13 – 15	6 и ниже
			17	12	9 – 10	4	18	13 – 15	6

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
7	Технические	Передача мяча двумя руками сверху и прием снизу	16 17	15	12	9	15	12	9
		Прямая нижняя подача из 5 раз	16 17	5	4	3	5	4	3
		Штрафной бросок из 10 раз	16 17	7	5	3	5	4	3

ПРИЛОЖЕНИЕ 3
к рабочей программе учебной дисциплины

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег 100 м (с)	14,0	14,5	15,5
3. Бег 1000 м (мин, с)	3,50	4,00	4,20
4. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
6. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
7. Бросок набивного мяча 2 кг из – за головы (м)	9,5	7,5	6,5
8. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
10. Координационный тест – челночный бег 3*10 м (с)	7,3	8,0	8,3
11. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
12. Поднимание туловища из положения лежа	27	25	20

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег 100 м (с)	16,5	17,5	18,5
3. Бег 500 м (мин, с)	2,00	2,10	2,20
4. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
5. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
6. Приседание на одной ноге, опора на стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
7. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
8. Координационный тест – челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
9. Бросок набивного мяча 1 кг из – за головы (м)	10,5	6,5	5,0
10. Поднимание туловища из положения лежа	25	20	15

**Иванова Ирина Александровна, Казакова Мария Всеволодовна –
преподаватели дисциплины «Физическая культура», Ухова Анна Сергеевна**

ГБПОУ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена

**по специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям), отрасль в области культуры
и искусства»**