

Министерство образования Московской области
Частное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
Подольский колледж «Нарус»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор колледжа

Н.А. Секустьянова

2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность: 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Г.о. Подольск

2023 г.

Рабочая программа дисциплины ОI СЭ.05 Физическая культура


составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования ФГОС СПО (Приказ Минпросвещения России от 05.05.2022 N 308) по специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**.

Рабочая программа предназначена для обучения студентов колледжа, изучающих ОI СЭ.05 Физическая культура в качестве обязательной дисциплины общепрофессиональной подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии общепрофессиональных дисциплин.


Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.

Разработчик:

 преподаватель Золотов Н.Ю.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ЦК общепрофессиональных дисциплин

 Скворцов К.В.

«28» август 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 23 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу, который является обязательной частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

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

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

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

знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 236 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 116 час;

самостоятельной работы обучающегося - 120 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 236 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 116 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические занятия | 108 |
| лабораторные занятия | - |
| курсовые проекты (если предусмотрено) | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 120 |
| <ul style="list-style-type: none">▪ составление и выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время;▪ совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий;▪ выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;▪ закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий;▪ изучение оздоровительных систем физической культуры;▪ составление и выполнение комплексов производственной гимнастики с учетом своей профессиональной деятельности;▪ изучение учебной литературы; написание рефератов;▪ составление презентаций;▪ контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.▪ | |
| Аттестация в форме диф.зачета – в 3,4,5,6 семестрах | |

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем 1 | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся 2 | Объем часов 3 | Уровень освоения 4 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | 52 | |
| Тема 1.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка обучающихся | Содержание учебного материала | - | 2 |
| | 1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. 2. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м. 3. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 5. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. | | |
| | Практические занятия | 23 | |
| | Самостоятельная работа обучающегося -Легкоатлетические кроссы. -Участие в городском легкоатлетическом кроссе (осеннем и весеннем). | 5 | |
| Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий над физическими упражнениями | Содержание учебного материала | 1 | 1 |
| | 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. 4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 5. Коррекция фигуры. 6. Основные признаки утомления. 7. Факторы регуляции нагрузки. 8. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. | | |
| | Самостоятельная работа обучающегося - Заполнение личной карточки результатов контрольных измерений физической подготовки | 23 | |
| РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА | | 41 | |
| Тема 2.1. Гимнастика с использованием гимнастических | Содержание учебного материала | - | 1 |
| | 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения в паре с партнером. 3. Упражнения с гантелями. | | |

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| упражнений и гимнастических снарядов | 4. Упражнения с набивными мячами. | | |
| | 5. Упражнения с мячом. | | |
| | 6. Упражнения с обручем (девушки). | | |
| | 7. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). | | |
| | 8. Упражнения для коррекции зрения. | | |
| Практические занятия | | 20 | |
| Самостоятельная работа обучающегося | | 10 | |
| Тема 2.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. | 1 | 1 |
| | 2. Врачебный контроль, его содержание. | | |
| 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | | | |
| 4. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. | | | |
| 5. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | | | |
| 6. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | | | |
| Самостоятельная работа обучающегося | | 10 | |
| -Заполнение личной карточки антропологических измерений. -Написание рефератов по теме: «Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств» | | | |
| РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | | 43 | |
| Тема 3. 1. Волейбол | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. | - | 2 |
| | 2. Правила игры. | | |
| | 3. Техника безопасности игры. | | |
| | 4. Игра по упрощенным правилам волейбола. | | |
| | 5. | | |
| | | | |

| | | | |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| | Игра по правилам. | | |
| | Практические занятия | 7 | |
| | Самостоятельная работа обучающегося -Участие в городских соревнованиях по волейболу. | 6 | |
| Тема 3. 2. Баскетбол | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. 2. Правила игры. 3. Техника безопасности игры. 4. Игра по упрощенным правилам баскетбола. 5. Игра по правилам. | - | 2 |
| | Практические занятия | 7 | |
| | Самостоятельная работа обучающегося -Участие в городских соревнованиях по баскетболу. | 6 | |
| | Содержание учебного материала | | |
| Тема 3. 3. Мини-футбол | 1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. 2. Правила игры. 3. Техника безопасности игры. 4. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. 5. Игра по правилам. | - | 2 |
| | Практические занятия | 7 | |
| | Самостоятельная работа обучающегося -Участие в городских соревнованиях по мини-футболу. | 10 | |
| | РАЗДЕЛ 4. ВИДЫ СПОРТА (по выбору) | 58 | |
| | Содержание учебного материала | | |
| Тема 4. 1. Спортивная аэробика | 1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. 2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. 3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. 4. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. | - | 1 |
| | Практические занятия | 15 | |
| | Самостоятельная работа обучающегося | 8 | |

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
| | -Еженедельные занятия по спортивной аэробике. -Участие в Российских соревнованиях по спортивной аэробике. | | |
| Тема 4. 2. Ритмическая гимнастика (для девушек) | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. | - | 2 |
| | 2. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. | | |
| | Практические занятия | 7 | |
| | Самостоятельная работа обучающегося -Еженедельные занятия по ритмической гимнастике. | 6 | |
| Тема 4. 3. Атлетическая гимнастика (для юношей) | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. | - | 2 |
| | 2. Техника безопасности занятий. | | |
| | Практические занятия | 10 | |
| | Самостоятельная работа обучающегося -Занятия в тренажерном зале по индивидуальному комплексу нагрузки. | 12 | |
| РАЗДЕЛ 5. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА | | 40 | |
| Тема 5. 1. Силовая подготовка с использованием тренажеров и спортивного инвентаря | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. | | |
| | 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. | | |
| | 3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. | - | 3 |
| | 4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. | | |
| | 5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. | | |
| | Практические занятия | 18 | |
| | Самостоятельная работа обучающегося -Участие в городских соревнованиях по многоборью. | 22 | |
| | Всего: | 236 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, учебно-тренировочного полигона для занятий по спортивному туризму и ориентированию, включающего в себя: спортивную карту-схему района с естественными препятствиями для занятий по технике спортивного туризма и ориентирования.

Оборудование учебной аудитории:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методических материалов;
- наглядные пособия (демонстрационные таблицы и схемы, учебные фильмы и др.).

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- принтер;
- мультимедиа-проектор.

Оборудование и инвентарь для занятий в спортивном и тренажерных залах:

- мячи;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- гимнастические скамейки;
- обручи;
- гранаты;
- конусы;
- стойки;
- колодки;
- лыжи;
- лыжные палки;
- лыжные ботинки;
- гимнастическая стенка.

Оборудование и инвентарь для занятий спортивным туризмом и ориентированием:

- спортивные карты;

- компасы;
- призмы;
- веревки;
- карабины;
- блоки и полиспасты;
- страховочные системы;
- самостраховки;
- зажимы;
- рукавицы;
- каски;
- узлы;
- опорные петли;
- рафты.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаев А.А. Физическая культура. Учебник для СПО.- М.: КноРус, 2020.
2. ЭБС «Университетская библиотека»: Виленский М.Я., Горцаков А.Г. Физическая культура: - учебник. –М.: КноРус, 2021.
3. ЭБС «Университетская библиотека»: Кулишенко В.К. и др. Физическая культура для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. –М.: Директ-Медиа, 2022.
4. ЭБС «Университетская библиотека»: Чертов Н.П. Физическая культура: учебное пособие. –Ростов н/Д.: Южный федеральный университет, 2023.

Дополнительные источники:

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - Издательский центр «Академия», 2011.
6. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений.- М., 2010.
7. Физическая культура: учеб. пособие. / Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л.Палтиевич и др. - Издательский центр «Академия», 2011.
8. Физическая культура: учебник/ коллектив авторов; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 424 с.

Электронные ресурсы:

<http://www.vniifk.ru/> – сайт Всероссийского НИИ физкультуры и спорта;

<http://www.profsport.ru/> – Учреждение Московской Федерации профсоюзов «Центр физкультуры и спорта»;

<http://www.fismag.ru/> – сайт журнала Физкультура и спорт;

<http://www.sport-express.ru/> – газета Спорт-экспресс;

http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/prophylaxis_traumatism.htm.

<http://sport.minstm.gov.ru> - сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

<http://www.mosSPORT.ru> - сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> | <p>Наблюдение за выполнением физических упражнений, примерных контрольных заданий.</p> <p>Экспертная оценка эффективности реализации принципа оздоровительной направленности физического воспитания.</p> <p>Экспертная оценка внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p>Экспертная оценка выполнения практических заданий.</p> <p>Экспертная оценка эффективности использования основ здорового образа жизни в профессиональной подготовке.</p> |