

Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Старооскольский педагогический колледж»
(ОГАПОУ СПК)

Приложение к ОПОП (ППССЗ) специальности
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного по специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям)** с учётом профессионального стандарта **Промышленный дизайнер (эргономист)**, утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «18» ноября 2014 г. № 894(н).

Организация-разработчик: ОГАПОУ «Старооскольский педагогический колледж» (ОГАПОУ СПК).

Разработчик:

Харитонов Ю.В., руководитель физической культуры ОГАПОУ СПО СПК
Клышникова М.С., преподаватель физической культуры ОГАПОУ СПО СПК
Москвичев В.И. преподаватель физической культуры ОГАПОУ СПО СПК
Сапронов С.И. преподаватель физической культуры ОГАПОУ СПО СПК

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК
(Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.) и признана соответствующей
требованиям ФГОС СПО и учебного плана специальности
54.02.01.(Дизайн по отраслям)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

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

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

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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **344** час, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** часов;
самостоятельной работы обучающегося **172** часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-
практические занятия	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	-
Реферат на тему «Программа общей физической самоподготовки»	
внеаудиторная самостоятельная работа (секции, клубы, соревнования)	172
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.	Роль физической культуры в подготовке специалиста, формирование его здорового образа жизни		22	
Тема 1.1. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры	Содержание учебного материала		2	
	1	Организм человека как единое целое. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности. Возрастные особенности развития. Физиологические и биологические изменения происходящие в организме происходящими под воздействием двигательной активности. Роль физической культуры в обеспечении умственной и физической деятельности человека, его устойчивости к различным условиям внешней среды.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Определение средств физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма человека.		5	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		-	
	1	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Критерии эффективности здорового образа жизни.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Составляющие факторы здорового образа жизни и его организация.		5	
Тема 1.3. Основы физического и спортивного самосовершенствования	Содержание учебного материала		-	
	1	Физическая подготовка как часть спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств, двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Основы спортивного самосовершенствования.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Рефераты на темы «Программа общей физической самоподготовки», «Здоровый образ жизни – основа формирования физического здоровья», «Пагубное влияние на здоровье человека вредных привычек», «Спортивная гордость Белгородчины», «Старый Оскол – город спортивной молодёжи», «Мой земляк Ф.Емельяненко», «Здоровье молодёжи – здоровье нации»		12	
Раздел 2.	Профессионально -прикладная физическая подготовка		322	
Тема 2.1. Гимнастика	Содержание учебного материала		-	
	1	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением,		2

		упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Практические занятия		20	
	Акробатические упражнения. Упражнения на параллельных брусьях. Упражнение на разновысоких брусьях. Упражнение на бревне. Упражнение на перекладине. Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Сгибание – разгибание рук в упоре, поднимая туловище из положения лежа на спине. Подтягивание на высокой перекладине. Стойка на голове и лопатках. Кувырки вперед – назад. Посещение занятий в секции ОФП.		22	
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		-	2
	1	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	Практические занятия Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Метание гранаты.		40	
	Самостоятельная работа обучающихся Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки через планку. Выпрыгивание из глубокого приседа и полуприседа толчком двух ног. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Бег по пересеченной местности до 5 км.		20	
Тема 2.3. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Содержание учебного материала		-	
	1	Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением 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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Баскетбол 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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		

	Практические занятия Техника владения мячом. Техника игры в защите. Техника игры в нападении. Элементы тактики игры в нападении и защите. Двусторонняя игра.		39	
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение спортивных секций по волейболу и баскетболу.		26	
Тема 2.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		-	2
	1	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		
	Практические занятия Техника поворотов на лыжах Техника передвижения на лыжах. Техника подъемов и спусков. Техника торможения. Прохождение дистанции до 5 км		20	
	Самостоятельная работа обучающихся Бег на лыжах до 5 км.		27	
Тема 2.5. Плавание	Содержание учебного материала		-	2
	1	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. Самоконтроль при занятиях плаванием.		
	Практические занятия Разучивание техники различных способов плавания. Плавание различными способами без учета времени.		33	
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение занятий в секции по плаванию.		27	
Тема 2.6. Туризм	Содержание учебного материала		-	2
	1	Виды туристических походов. Организация туристического похода. Экипировка и снаряжение туриста. Меры безопасности на маршруте.		
	Практические занятия Укладка и транспортировка рюкзака. Выбор места и разбивка бивуака. Преодоление естественных препятствий		23	
	Самостоятельная работа обучающихся Разработка маршрута однодневного похода		31	
	Всего		344	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивной базы:

универсального спортивного зала;

плавательного бассейна;

тренажерного зала;

открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствия;

лыжной базы;

Оборудование спортивной базы:

- гимнастические снаряды;
- лыжи;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- волейбольные и баскетбольные мячи;
- туристические снаряжения;

Технические средства обучения:

- аудиоаппаратура;
- информационное табло;
- компьютер.

Оборудование мест занятий: плакаты, наглядные пособия, мячи, маты, гимнастические снаряды, легкоатлетические снаряды, лыжи, рюкзаки, веревки, плавательные доски.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Дубровский В.И. (д.м.н., мастер спорта, профессор).

Лечебная физическая культура : Учебник для студентов вузов / Дубровский Владимир Иванович. - М. : Владос, 2012. - 608 с. : ил. - (Учебник для вузов). - Библиография: с. 604-606. - ISBN 5-691-00769-6 : 68-41.

Викулов А.Д.

Плавание : Учебное пособие для вузов / Викулов Александр Демьянович. - М. : Владос-Пресс, 2013. - 368 с. - Библиография: с. 364-365. - ISBN 5-305-00022-X : 47-41.

2. Барчуков И.С.

Физическая культура : Учебное пособие для вузов / Барчуков Игорь Сергеевич. - М. : ЮНИТИ, 2013. - 255 с. - ISBN 5-238-00439--7 : 65-52.

3. Вайнбаум Я.С.

Гигиена физического воспитания и спорта : Учеб. пос. для студ. пед. вузов / Вайнбаум Яков Семенович, Коваль Валерий Иосифович, Родионова Тамара

Алексеевна. - М. : Академия, 2012. - 240 с. - (Высшее образование). - Библиография: С.230-231. - ISBN 5-7695-0723-3 : 64-90.

4. Железняк Ю.Д. (д.пед.н., профессор).

Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : Учеб. пос. для студ. вузов / Железняк Юрий Дмитриевич, Петров Павел Карпович. - М. : Академия, 2012. - 264 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0571-0 : 55-00.

5. Гимнастика : Учебник для студ. пед. вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. - М. : Академия, 2015. - 448 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0796-9 : 69-00.

6. Бутин И.М.

Лыжный спорт : Учеб. пос. для студ. пед. вузов / Бутин Игорь Михайлович. - 368 с.

7. Жилкин А.И.

Легкая атлетика : Учебное пособие для студ. вузов по спец. "Физическая культура" / Жилкин Александр Иванович, Кузьмин Валентин Степанович, Сидорчук Евгений Васильевич. - М. : Академия, 2016. - 464 с. - ISBN 5-7695-3069-3 : 226-10.

2. Дополнительные источники:

1. Физическая культура: Программы. 10-11 кл. : Примерная программа для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета / Под ред. А.Т. Паршикова. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2012. - 94 с. - Библиография С. 93. - ISBN 5-09-011293-2 : 19-80.

2. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки : Учеб. пос. для студ. пед. вузов / Под ред. И.М.Туревского. - М. : Академия, 2013. - 320 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0935-X : 97-90.

3. Жуков М.Н.

Подвижные игры : Учеб. пос. для студ. пед. вузов / Жуков Михаил Николаевич. - М. : Академия, 2012. - 160 с. - (Высшее образование). - Библиография: С.153. - ISBN 5-7695-0669-5 : 33-60.

4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : Учебное пособие для студ. пед. вузов по спец. "Физическая культура" / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М. : Академия, 2012. - 520 с. - (Высшее образование). - Библиография: с. 512. - ISBN 5-7695-0572-9 : 105-60.

5. Бароненко В.А.

Здоровье и физическая культура студента : Учебное пособие для вузов / Бароненко Валентина Александровна, Рапопорт Леонид Аронович. - М. : Альфа-М, 2013. - 352 с. : ил. - ISBN 5-98281-004-5 : 105-00.

6. Федотов Ю.Н.

Спортивно-оздоровительный туризм : Учебник для вузов / Федотов Юрий Николаевич, Востоков Игорь Евгеньевич ; Под общ. ред. Ю.Н.Федотова. - М. : Советский спорт, 2003. - 328 с. : ил. - Библиография: с.236-238 . - ISBN 5-85009-655-8 : 255-00.

7 Лечебная физическая культура : Учебник для студентов вузов по спец.

"Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная

физическая культура)" / Под ред. С.Н. Попова. - М. : Академия, 2014. - 416 с. - Библиография: с. 406-409. - ISBN 5-7695-1396-9 : 187-00.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	практические занятия; прием контрольных нормативов; контрольный урок
Знания:	
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	тестирование
- основы здорового образа жизни.	анкетирование, наблюдение и анализ выполнения упражнений на уроках и заданий в ходе самостоятельной работы