

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**  
**ОУД. 06 Физическая культура**

2019 г.

Рабочая программа УД БД 06 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**.

**Разработчики:**

Харитонов Ю.В., руководитель физической культуры ОГАПОУ СПК

**Рецензент:**

Муратиди Игорь Константинович, старший преподаватель кафедры «Педагогики и физической культуры» СОФ НИУ «БелГУ»

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

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина является обязательной частью обще – профессиональной подготовки относится к базовым дисциплинам.

**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 **176** час, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;  
самостоятельной работы обучающегося **59** часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-
практические занятия	115
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
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)	-
<b><i>Итоговая аттестация в форме зачета</i></b>	

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие (2 часа), все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

## 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
<b>Раздел 1.</b>	<b>Роль физической культуры в подготовке специалиста, формирование его здорового образа жизни</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1. Учебно - методические занятия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	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
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	
	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
<b>Тема 1.3. Основы физического и спортивного самосовершенствования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	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
<b>Раздел 2.</b>				
<b>Тема 2.1. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>-</b>	<b>2</b>
	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 (девочки). 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	<b>Практические занятия</b> Акробатические упражнения. Упражнения на параллельных брусьях. Упражнение на разновысоких брусьях.		<b>16</b>	

	Упражнение на бревне. Упражнение на перекладине. Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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.		10	
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	2
	1	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 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).		
	<b>Практические занятия</b> Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Метание гранаты.		16	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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.		10	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	<b>Волейбол</b> 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. <b>Баскетбол</b> 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.		
	<b>Практические занятия</b> Техника владения мячом. Техника игры в защите. Техника игры в нападении. Элементы тактики игры в нападении и защите. Двусторонняя игра.		16	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	

	Посещение спортивных секций по волейболу и баскетболу.			
Тема 2.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		-	
	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.		2
	Практические занятия Техника поворотов на лыжах Техника передвижения на лыжах. Техника подъемов и спусков. Техника торможения. Прохождение дистанции до 5 км		23	
	Самостоятельная работа обучающихся Бег на лыжах до 5 км.		10	
Тема 2.5. Плавание	Содержание учебного материала		-	
	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.		2
	Практические занятия Разучивание техники различных способов плавания. Плавание различными способами без учета времени.		23	
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение занятий в секции по плаванию.		10	
Тема 2.6. Туризм	Содержание учебного материала		-	
	1	Виды туристических походов. Организация туристического похода. Экипировка и снаряжение туриста. Меры безопасности на маршруте.		2
	Практические занятия Укладка и транспортировка рюкзака. Выбор места и разбивка бивуака. Преодоление естественных препятствий		23	
	Самостоятельная работа обучающихся Разработка маршрута однодневного похода		15	
		Всего	176	

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, 2014. - 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-- : 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, 2014. - 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, 2014. - 464 с. - ISBN 5-7695-3069-3: 226-10.

2. Дополнительные источники:

**1. 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.

**2. 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.

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

**4. 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.

**5. Федотов Ю.Н.** Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник для вузов / Федотов Юрий Николаевич, Востоков Игорь Евгеньевич; Под общ. ред. Ю.Н.Федотова. - М.: Советский спорт, 2013. - 328 с. : ил. - Библиография: с.236-238 . - ISBN 5-85009-655-8: 255-00.

#### **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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения</b>	

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	практические занятия; прием контрольных нормативов; контрольный урок
<b>Знания:</b>	
- 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