

Инженерная школа одежды

(Наименование колледжа)

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор,
проректор по учебной работе

_____ А.Е. Рудин

«29» _____ 06 _____ 2021 г.

Рабочая программа учебного предмета

ОУП.01.06.01

Физическая культура

Учебный план: 21-02-1-38

Код, наименование
специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Квалификация выпускника дизайнер

Уровень образования: Среднее профессиональное образование

Форма обучения: очная

План учебного процесса

| Составляющие учебного процесса | | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
|---|---------------------------------|----------------------|------------------------|
| Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы) | По плану | 118 | |
| | С преподавателем | 118 | |
| | Лекции, уроки | 4 | |
| | Практические занятия, семинары | 114 | |
| | Консультации | | |
| | Промежуточная аттестация | | |
| | Курсовой проект (работа) | | |
| Формы контроля по семестрам (номер семестра) | Самостоятельная работа | | |
| | Экзамен | | |
| | Зачет (дифференцированный) | 1, 2 | |
| | Контрольная работа | | |
| | Курсовой проект (работа) | | |

Рабочая программа учебного предмета составлена на основе ФГОС СОО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 29.06.2017 г., 24.09, 11.12.2020 г.), с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию - протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з); в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от **23.11.2020 г. № 658**

Составитель: А.Н. Пуртова, Л.В. Яшнева

(Ф.И.О., подпись)

Председатель цикловой

комиссии: К.В. Шаповалов

(Ф.И.О., подпись)

СОГЛАСОВАНИЕ:

Директор колледжа,
реализующего
образовательную программу: А.В. Вершигора

(Ф.И.О., подпись)

Методический отдел: С.А. Ястребова

(Ф.И.О. сотрудника отдела, подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.01.06.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл, подцикл общие учебные предметы и читается на первом курсе обучения.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

Содержание программы учебного предмета «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.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся должен сформировать следующие результаты:

1) личностные результаты должны отражать:

| код | Формулировка личностного результата |
|-------|--|
| ЛР 3 | готовность к служению Отечеству, его защите |
| ЛР 11 | принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков |
| ЛР 12 | бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |

2) метапредметные результаты должны отражать:

| код | Формулировка метапредметного результата |
|------|---|
| МР 1 | умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 2 | умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| МР 7 | умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |

3) предметные результаты должны отражать:

| код | Формулировка предметного результата для Физической культуры |
|------|---|
| ПР 1 | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) |
| ПР 2 | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью |
| ПР 3 | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств |
| ПР 4 | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ПР 5 | владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Объем образовательной программы учебного предмета | 118 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 110 |
| Самостоятельная работа | |
| Промежуточная аттестация | |
| 1 семестр: Дифференцированный зачет | 2 |
| 2 семестр: Дифференцированный зачет | 2 |

2.2. Содержание учебного предмета

Тема 1. Лёгкая атлетика.

- Бег на средние и длинные дистанции; бег на короткие дистанции; метание теннисного мяча; прыжки в длину с места; прыжки в высоту; беговые эстафеты и упражнения.
- Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование
- Разминка, бег на короткие дистанции.
- Разминка, отработка старта при беге на короткие дистанции
- Разминка, бег на короткие дистанции на время по нормативам.

- Разминка. Бег на длинные дистанции. Отработка старта.
- Бег на длинные дистанции, отработка нормативов.
- Метание теннисного мяча.
- Прыжки в длину с места, отработка техники.
- Прыжки в длину с разбега, отработка нормативов.
- Прыжки в высоту. Освоение различных техник прыжков высоту.
- Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке.
- Беговые эстафеты.
- Беговые эстафеты с предметами.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

- Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса; упражнения для развития силы мышц ног; упражнения для развития силы мышц живота; упражнения для развития гибкости и координационных способностей; комплексное развитие физических качеств
- Выполнение упражнений для развития силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (отжимание), подтягивание на низкой перекладине и высокой перекладине
- Поднимание и опускание туловища лёжа на коврике, до угла 90 градусов.
- Наклон туловища вперёд стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке
- Работа в парах, выполнение силовых упражнений на руки, на ноги.
- Выполнение упражнений с гантелями.
- Упражнение на шведской стенке
- Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими скамейками
- Упражнение на развитие ловкости (ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке, введение баскетбольного мяча с обводкой стоек).
- Спортивные игры на развитие ловкости

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды предметных, метапредметных, личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---------------------------------|---|---------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 1. Лёгкая атлетика. | Содержание учебного материала | 58 | ЛР 3, 11, 12 МР 1, 2, 7 ПР 1-5 |
| | Бег на средние и длинные дистанции; бег на короткие дистанции; метание теннисного мяча; прыжки в длину с места; прыжки в высоту; беговые эстафеты и упражнения. | 2 | |
| | В том числе практических занятий | 56 | |
| | Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование | 4 | |
| | Разминка, бег на короткие дистанции. | 4 | |
| | Разминка, отработка старта при беге на короткие дистанции | 4 | |

| | | | |
|---|--|------------|--------------------------------------|
| | Разминка, бег на короткие дистанции на время по нормативам. | 4 | |
| | Текущий контроль | 2 | |
| | Разминка. Бег на длинные дистанции. Отработка старта. | 4 | |
| | Бег на длинные дистанции, отработка нормативов. | 4 | |
| | Текущий контроль | 2 | |
| | Метание теннисного мяча. | 4 | |
| | Прыжки в длину с места, отработка техники. | 4 | |
| | Прыжки в длину с разбега, отработка нормативов. | 4 | |
| | Прыжки в высоту. Освоение различных техник прыжков высоту. | 4 | |
| | Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке. | 4 | |
| | Беговые эстафеты. | 4 | |
| | Беговые эстафеты с предметами. | 4 | |
| | Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 2 | |
| | Всего за 1 семестр | 60 | |
| Тема 2. Общая физическая подготовка. | Содержание учебного материала | 58 | ЛР 3, 11, 12 МР 1, 2, 7 ПР 1-5 |
| | Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса; упражнения для развития силы мышц ног; упражнения для развития силы мышц живота; упражнения для развития гибкости и координационных способностей; комплексное развитие физических качеств | 2 | |
| | В том числе практических занятий | 56 | |
| | Выполнение упражнений для развития силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (отжимание), подтягивание на низкой перекладине и высокой перекладине | 4 | |
| | Поднимание и опускание туловища лёжа на коврик, до угла 90 градусов. | 4 | |
| | Текущий контроль | 2 | |
| | Наклон туловища вперёд стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке | 4 | |
| | Работа в парах, выполнение силовых упражнений на руки, на ноги. | 4 | |
| | Текущий контроль | 2 | |
| | Выполнение упражнений с гантелями. | 4 | |
| | Упражнение на шведской стенке | 4 | |
| | Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими скамейками | 4 | |
| | Упражнение на развитие ловкости (ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке, введение баскетбольного мяча с обводкой стоек). | 4 | |
| | Спортивные игры на развитие ловкости | 18 | |
| | Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 2 | |
| | Всего за 2 семестр | 58 | |
| | Всего: | 118 | |

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

специальный спортивный объект: спортивный зал со специальным оборудованием

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

4.2.1. Печатные издания

4.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

а) основная учебная литература

1. Андрияшина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрияшина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2019. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5_19. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/363514/reading> - Текст: электронный.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная учебная литература

1. Барышева, Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний : учебное пособие для СПО / Е. С. Барышева, С. В. Нотова. — Саратов : Профобразование, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-4488-0574-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91881.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98756.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91886.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Гаврилов, В. И. Физическая культура и спорт. Практика педагогических игр в психологическом воспитании студентов : учебное пособие / В. И. Гаврилов, Л. Г. Рубис, Т. Ю. Тарасеня. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. — 98 с. — ISBN 978-5-7937-1634-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/102487.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4.2.3. Дополнительные источники

1. Сайт «Методология ОЛИМП БОГОВ» [Электронный ресурс]. URL: <https://fizkult-ura.ru/>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| Результаты обучения | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| Личностные готовность к служению Отечеству, его защите принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как | Фронтальная беседа, устный опрос Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов, практические задания дифференцированного зачета. |

| | |
|--|---|
| <p>собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p> | |
| <p>Метапредметные</p> <p>умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> <p>умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p> <p>умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p> | <p>Фронтальная беседа, устный опрос</p> <p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов, практические задания дифференцированного зачета.</p> |
| <p>Предметные</p> <p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p> <p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p> <p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p> | <p>Фронтальная беседа, устный опрос</p> <p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов, практические задания дифференцированного зачета.</p> |