

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ДИЗАЙНА»**

Колледж технологии, моделирования и управления

(Наименование колледжа)

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор,
проректор по учебной работе

_____ А.Е. Рудин

« 30 » 06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.01.06

(Индекс дисциплины)

Физическая культура

(Наименование дисциплины)

Цикловая комиссия: Общепрофессиональных дисциплин 03

54.02.01 «Дизайн» (по отраслям),

Специальность: Дизайн интерьера, Промышленная графика, Дизайн ландшафта, Веб-дизайн

Квалификация: дизайнер

Программа подготовки: базовая

План учебного процесса

Составляющие учебного процесса		Очное обучение	Очно-заочное обучение	Заочное обучение
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы)	Максимальная учебная нагрузка	234		
	Обязательные учебные занятия	117		
	Лекции, уроки	4		
	Практические занятия, семинары	113		
	Лабораторные занятия	-		
	Курсовой проект (работа)	-		
	Самостоятельная работа (в т.ч. консультации)	117(5)		
Формы контроля по семестрам (номер семестра)	Экзамен	-		
	зачёт	1,2		
	Контрольная работа	-		
	Курсовой проект (работа)	-		

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по соответствующей специальности

и на основании учебного плана № 20-02/1/4, 20-02/1/5, 20-02/1/6, 20-02/1/7

1. ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место преподаваемой дисциплины в структуре ППСЗ

Самостоятельная

Обязательная

Общеобразовательный цикл

1.2. Цель дисциплины

Укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.3. Задачи дисциплины

- Создать целостное представление о физической культуре общества и личности, её роли в личностном, социально-профессиональном развитии специалиста;
- Приобрести основы теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- Сформировать осознанную потребность к физическому самовоспитанию, здоровому образу жизни;
- Приобрести опыт творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей;

1.4. Компетенции, формируемые у обучающегося в процессе освоения дисциплины

Док 01: использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

1.5. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- Уметь:
- 1) использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений (док 01)
 - 2) выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, совершенствованию техники движений (док 01)
 - 3) составлять комплексы утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма (док 01)
 - 4) выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр (док 01)
- Знать:
- 1) роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек, основы формирования двигательных действий и развития физических качеств (док 01) .

1.6. Дисциплины (модули, практики) ППСЗ, в которых было начато формирование компетенций, указанных в п.1.4:

- Дисциплина базируется на компетенциях, сформированных на предыдущем уровне образования

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование и содержание тем и форм контроля	Выделяемое время (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	4		

Наименование и содержание тем и форм контроля	Выделяемое время (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
Тема 2. Легкая атлетика- техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; бег на средние дистанции: техника и тактика бега, преодоление поворотов. Прыжки в длину-техника прыжков в длину с места и с разбега: разбег, отталкивание, приземление. Простейшие методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления.	21		
Тема 3. Гимнастика- строевые приёмы: построения и перестроения, размыкания и смыкания, общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов, составление комплексов упражнений направленной коррекции и методика подбора упражнений силовой направленности.	8		
Тема 4. Основы техники игры в волейбол- техника нижней прямой подачи, техника передачи мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками, практика игры и судейства, методика выполнения специальных упражнений для самоподготовки, правила игры; общая физическая подготовка (ОФП)- упражнения на гибкость и силовой направленности.	20		
Тема 5. Основы техники игры в баскетбол- передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо с места с близких и средних дистанций, ловля мяча, передвижения и остановки, специальные упражнения для самоподготовки, простейшие правила игры, практика судейства и игры ; общая физическая подготовка (ОФП)- упражнения на гибкость и силовой направленности	16		
Тема 6. Основы техники игры в флорбол и бадминтон(продолжение) - основы техники, правила игры, игровая практика; общая физическая подготовка (ОФП): упражнения на гибкость и силовой направленности	8		
Тема 7. Многоборье ГТО- бег на 100 м: техника бега; метание гранаты: техника держания гранаты, работа рук, разбег, финальное усилие; бег на дальние дистанции; нормативы по силовой подготовке; стрельба из пневматической винтовки; туризм: элементы техники; правила соревнований ;методика и самостоятельная работа студентов по тренировке нормативов комплекса ГТО	11		
Текущий контроль по дисциплине в 1 семестре: контрольные нормативы, контрольные упражнения	6		
Промежуточная аттестация в 1 семестре по дисциплине- дифференцированный зачёт	2		
Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	4		
. Тема 3. Гимнастика (продолжение)- строевые приёмы: построения и перестроения, размыкания и смыкания, общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов, составление комплексов ОРУ. упражнений направленной коррекции и методика подбора упражнений силовой направленности.	12		
Тема 4. Волейбол(продолжение)- техника нижней прямой подачи, техника передачи мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками, практика игры и судейства, методика выполнения специальных упражнений для самоподготовки, правила игры; общая физическая подготовка (ОФП)- упражнения на гибкость и силовой направленности	23		
Тема 5. Баскетбол(продолжение) - передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо с места с близких и средних дистанций, ловля мяча, передвижения и остановки, специальные упражнения для самоподготовки, практика игры простейшие правила игры ; общая физическая подготовка (ОФП)- упражнения на гибкость и силовой направленности	19		

Наименование и содержание тем и форм контроля	Выделяемое время (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
Тема 6. Основы техники игры в флорбол и бадминтон(продолжение) - основы техники, правила игры, практика игры; общая физическая подготовка (ОФП): упражнения на гибкость и силовой направленности	23		
Тема 7. Многоборье ГТО (продолжение)- бег на 100 м: техника бега; метание гранаты, техника держания гранаты, работа рук, разбег, финальное усилие; бег на дальние дистанции; нормативы по силовой подготовке; стрельба из пневматической винтовки; туризм: элементы техники; правила соревнований ;методика и самостоятельная работа студентов по тренировке нормативов комплекса ГТО	48		
Текущий контроль по дисциплине в 2 семестре: контрольные нормативы, контрольные упражнения	6		
Промежуточная аттестация в 2 семестре по дисциплине- дифференцированный зачёт	3		
ВСЕГО:	234		

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3.1. Лекции, уроки

Номера изучаемых тем	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
1	1	2				
1	2	2				
	ВСЕГО:	4				

3.2. Практические занятия, семинары

Номера изучаемых тем	Наименование и форма занятий	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
		Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
2.1	Бег на короткие дистанции	1	4				
2.2	Прыжки в длину	1	4				
2.3	Бег на средние дистанции	1	4				
3.1	Строевые приёмы	1	2				
3.2	Комплексы ОРУ, методика их составления	1	2				
4.1	Волейбол: нижняя прямая подача	1	4				
4.2	Волейбол: передачи сверху и приём мяча снизу двумя руками	1	4				
4.3	Волейбол: правила игры, практика игры	1	2				
5.1	Стойки, передачи, Передвижения	1	2				
5.2	Броски, передачи, ведение	1	6				
6	Флорбол	1	4				
7.1	Нормативы по силовой подготовке	1	4				
2-7	Дифференцированный зачёт	1	2				

Номера изучаемых тем	Наименование и форма занятий	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
		Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
3.2	Комплексы ОРУ	2	4				
3.3	Методика составления комплексов направленной коррекции	2	2				
4.4	Приёмы и передачи мяча сверху двумя руками	2	4				
4.5	Основы тактики игры	2	4				
4.6	Практика судейства и игры	2	4				
5.3	Передачи мяча в движении	2	2				
5.4	Техника штрафного броска	2	2				
5.5	Бросок после ведения, ОФП	2	4				
5.6	Практика судейства и игры, ОФП	2	2				
6.3	Флорбол - техника изученных приёмов, практика игры	2	6				
6.4	Бадминтон: основы техники	2	2				
6.5	Бадминтон: практика игры, ОФП	2	4				
7.2	Стрельба	2	2				
7.3	Техника туризма	2	4				
7.4	Бег на 100 метров	2	6				
7.5	Метание гранаты	2	6				
7.6	Бег на длинные дистанции	2	6				
2-7	Дифференцированный зачёт	2	3				
Всего:			113				

3.3. Лабораторные занятия

не предусмотрены

4. КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

не предусмотрено

5. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Номера тем, по которым проводится контроль	Форма контроля знаний	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
		Номер семестра	Кол-во	Номер семестра	Кол-во	Номер семестра	Кол-во
1.1	Письменный опрос	1	1				
2.1-2,3	Контрольный норматив	1	3				
4.1	Контрольное упражнение	1	1				
5.2	Контрольное упражнение	1	1				
7.1	Контрольный норматив	1	3				
4.4	Контрольное упражнение	1	1				
1.2	Письменный опрос	2	1				
4.5-4.6	Контрольный норматив	2	2				
5.4	Контрольное упражнение	2	1				
5.5-5.6	Контрольный норматив	2	1				
6.3	Контрольное упражнение	2	1				
7.4-7.6	Контрольный норматив	2	3				

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Виды самостоятельной работы обучающегося	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
Освоение теоретического материала	1	2				
Подготовка к практическим занятиям	1	20				
консультации	1	2				
Домашние задания	1	17				
Подготовка к зачётам	1	7				
Подготовка к практическим занятиям	2	30				
консультации	2	3				
Домашние задания	2	27				
Подготовка к зачётам	2	9				
ВСЕГО:		117				

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

7.1. Характеристика видов и используемых активных и интерактивных форм занятий

Краткая характеристика вида занятий	Используемые активные и интерактивные формы	Объем занятий в активных и интерактивных формах (часы)		
		очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
Лекции, уроки Не предусмотрены				
Практические занятия Разъясняются правила соревнований по спортивным играм, обучающиеся самостоятельно принимают участие в судействе, руководят командами на площадке, разрешают спорные ситуации, трактуют отдельные пункты правил в зависимости от подготовленности участников игры; Объясняется методика составления комплексов упражнений, обучающиеся самостоятельно проводят часть занятия с группой, руководят ею, делают необходимые замечания; на занятиях; Обучающимся даётся возможность творчески относиться к процессу обучения, предлагать свои оригинальные упражнения, обсуждать их целесообразность с преподавателем	Тренинг исследовательская работа, диспуты, разбор конкретных ситуаций, приём конкретных решений, командные соревнования малых групп	61		
Лабораторные занятия Не предусмотрены				
ВСЕГО:		61		

7.2. Балльно-рейтинговая система оценивания успеваемости и достижений обучающихся Перечень и параметры оценивания видов деятельности обучающегося

№ п/п	Вид деятельности обучающегося	Весовой коэффициент значимости, %	Критерии (условия) начисления баллов
1	Посещение практических занятий, прохождение текущего контроля	40	-Отсутствие пропусков занятий - максимум 50 баллов -Выполнение всех форм текущего контроля - максимум 50 баллов
2	Уровень самоподготовки и активность во время занятий	30	Достигнутый уровень прогресса в выполнении контрольных нормативов после самостоятельных занятий: -по легкой атлетике – максимум 30 баллов -по многоборью ГТО- максимум 30 баллов -другие упражнения – максимум 20 баллов Работа на уроках- максимум 20 баллов
3	Активность во внеурочных мероприятиях по физической культуре и спорту	30	- участие в спортивных городских соревнованиях - максимум 40 баллов -участие в районных соревнованиях –максимум 30 баллов -участие в спортивных соревнованиях внутри колледжа- максимум 10 баллов - участие в массовых оздоровительных мероприятиях максимум 20 баллов
ИТОГО (%):		100	

Перевод балльной шкалы в традиционную систему оценивания

Баллы	Оценка по нормативной шкале	
86 - 100	5 (отлично)	Зачтено
75 – 85	4 (хорошо)	
61 – 74		
51 - 60		
40 – 50	3 (удовлетворительно)	Не зачтено
17 – 39	2 (неудовлетворительно)	
1 – 16		
0		

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Учебная литература

а) основная учебная литература

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная учебная литература

2. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Лопатин, Н. А. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; составители Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 99 с. — ISBN 978-5-8154-0493-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95578.html> — Режим доступа: для авторизир.

пользователей

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания / Сост. Терехов Б. Н. — СПб.: СПГУТД, 2016.— 27 с.— Режим доступа: http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=3047, по паролю.
2. Физическая культура. Контрольные нормативы [Электронный ресурс]: методические указания / Сост. Терехов Б. Н., Пирожок Н. М. — СПб.: СПбГУПТД, 2018.— 27 с.— Режим доступа: http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=201882, по паролю.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины

Программное обеспечение :

Microsoft Windows 10Pro

Offise Standart 2016

8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Учебные фильмы по физической культуре <http://fizkult-ura.ru/video/film>
2. Единый портал интернет -тестирования в сфере образования <http://www.i-exam.ru/>

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Спортивный зал

2. Вспомогательные помещения:

раздевалки-3; тренерская; тренажерная комната; кладовая

3. Спортивный инвентарь:

для обеспечения занятий по спортивным играм;

для обеспечения занятий по физической подготовке;

для занятий с элементами фитнеса и гимнастики;

для занятий по легкой атлетике, многоборью ГТО и туризму;

для участия в соревнованиях по лыжному спорту

8.6. Иные сведения и (или) материалы

не предусмотрены

9. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

9.1. Описание показателей, оценочных средств, критериев и шкал оценивания компетенций

9.1.1. Показатели оценивания компетенций и оценочные средства

Коды компетенций	Показатели оценивания компетенций	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде УМК цикловой комиссии
ДОК 01	Обучающийся обладает умениями и знаниями по физической культуре, необходимыми в практической и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий. Способен составить необходимые комплексы упражнений, контролировать своё самочувствие, оценивать подготовленность. Физически подготовлен для сдачи норм комплекса ГТО, выполнения технических действий по легкой атлетике и в спортивных играх	контрольные нормативы и упражнения	Перечень контрольных нормативов, вопросы по теории

9.1.2. Описание шкал и критериев оценивания сформированности компетенций

Баллы	Оценка по традиционной шкале	Критерии оценивания сформированности компетенций
		Контрольные нормативы и упражнения
100	5 (отлично)	Выполнение контрольного норматива согласно требований на оценку отлично и выше с правильной техникой
86 – 99	4 (хорошо)	Выполнение контрольного норматива согласно требованиям на оценку «хорошо» и выше, но ниже «отлично» с правильной техникой или незначительными ошибками
61 – 85		
51 - 60	3 (удовлетворительно)	Выполнение контрольного норматива согласно требованиям на оценку «удовлетворительно» и выше, но ниже «хорошо»
40 – 50		
17 – 39	2 (неудовлетворительно)	Невыполнение норматива
1 – 16		
0		
40 – 100	Зачтено	Выполнение упражнения без ошибок или с количеством ошибок, предусмотренных для получения оценки «зачтено»
0 – 39	Не зачтено	Упражнение выполнено с большим количеством ошибок

9.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки практического опыта, умений и знаний

9.2.1. Перечень вопросов по дисциплине

№ п/п	Формулировка вопросов
1	Назовите основные положения закона Российской Федерации о физической культуре и спорте
2	В чём заключается понятие -физическая культура?
3	Содержание физических упражнений.
4	Понятие о о физической культуре личности
5	Понятие физкультурник, спортсмен, физическое развитие, физическая подготовленность
6	Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования
7	Понятие о социально-биологических факторах физической культуры
8	Двигательный режим, сочетание труда и отдыха
9	Понятие об утомлении, процесс восстановления
10	Как оценить, определить работоспособность?
11	Каким образом можно повысить уровень физической работоспособности?
12	В чем состоит различия занятий восстановительной и тренировочной направленности?
13	В чем заключаются принципы дозирования нагрузки по частоте и продолжительности занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня подготовленности?

9.2.2. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся (юноши)

№	Контрольные нормативы	оценки		
		5	4	3
1	Бег 100 м (сек)	14,5	14,8	15,5
2	Челночный бег 10х10 (сек)	28,0	29,0	31,0
3	Бег 1000 м (мин. сек)	3.40	3.50	4.10
4	Бег 3000 м (мин. сек)	14.00	14.30	15.30
5	Прыжок в длину с места (см)	220	210	190
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье ниже уровня скамьи (см)	7	4	0
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	40	36	32
8	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	33	31	22
9	Подтягивание из виса лёжа на высокой перекладине (кол. раз)	9	7	4
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу от гирь (кол. раз)	25	20	12

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся (девушки)

№	Контрольные нормативы	баллы		
		5	4	3
1	Бег 100 м (сек)	17,5	18,0	18,5
2	Челночный бег 10х10 (сек)	33,0	34,0	36,0
3	Бег 500 м (мин. сек)	2.00	2.10.	2.20
4	Бег 2000 м (мин. сек)	11.35	12.00	б/в
5	Прыжок в длину с места (см)	170	160	140
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)	12	10	6
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	34	30	24
8	Метание спортивного снаряда весом 500г (м)	14	12	10
9	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол. раз)	10	8	5
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)	10	8	5

9.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и практического опыта

9.3.1. Условия допуска обучающегося к сдаче (экзамена, зачета или защите курсовой работы) и порядок ликвидации академической задолженности

Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (принято на заседании Ученого совета 31.08.2013г., протокол № 1)

9.3.2. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

устная письменная компьютерное тестирование иная

9.3.3. Особенности проведения (экзамена, зачета или курсовой работы)

промежуточная и итоговая аттестация по предмету проводится по совокупности контрольных нормативов и заданий, выполненных обучающимися в течение обучения.