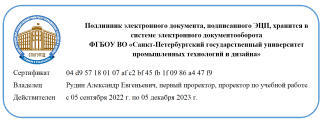
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«САНКТ- ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ДИЗАЙНА»

ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА ОДЕЖДЫ
(Наименование колледжа)

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор,
проректор по учебной работе



_____ А.Е. Рудин

«31»____08_____ 2022 г.

Приложение 3
к ООП-П специальности
54.02.04 Реставрация

Рабочая программа учебной дисциплины

ОД.01.06	***Физическая культура***

Код, наименование специальности: 54.02.04 «Реставрация»

Квалификация выпускника: Художник-реставратор

Уровень образования: Среднее профессиональное образование

Санкт-Петербург
2022

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на 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***54.02.04 Реставрация***, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от ***27.10.2014 г. № 1392(ред. от 13.07.2021)***

и на основании учебного плана № **22-02/1/48**

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:
Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности: 54.02.04 «Реставрация».
«Физическая культура» – учебная дисциплина общеобразовательного учебного цикла ФГОС СПО по специальности 54.02.04 Реставрация

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура»:
В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:
использовать умения и знания базовых дисциплин федерального компонента среднего (полного) общего образования в профессиональной деятельности (ОК 10).
В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен:
уметь:
1) составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; (ОК 10)
2) выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические
упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр (ОК 10);
3) выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности (ОК 10);
4) осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки (ОК 10);
5) соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов (ОК 10);
6) осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта (ОК 10);
7) использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений (ОК 10);
8) включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг (ОК 10);

знать:
1) о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек (ОК 10);
2) основы формирования двигательных действий и развития физических качеств (ОК 10);
3) способы закаливания организма и основные приемы самомассажа (ОК 10)

В результате изучения учебной дисциплины «**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 учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	154
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	76
Самостоятельная работа	66
Промежуточная аттестация 1 семестр: Контрольная работа 2 семестр: Дифференцированный зачет 3 семестр: Дифференцированный зачет	 2 2 2

2.2. Содержание учебной дисциплины

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).

Тема 3. Спортивные игры

- Волейбол: техника перемещений, подач, передач, нападающих ударов, приемов, блоков, основные тактические приемы, тактика нападения и защита. Баскетбол: способы передвижений с мячом, ведения, повороты, передачи и ловля мяча, броски б/б мяча в корзину, основные тактические приемы
- Волейбол. Изучение техники подач и тренировка. Кол-во подач через сетку. Тактика нападения и защиты; эстафеты с б/б мячами ; ведение б/б мяча вокруг в/б площадки.
- Выполнение бросков баскетбольного мяча в корзину - специальные упражнения. Двусторонняя игра

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «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**	**56**	ЛР 3, 11, 12 МР 1, 2, 7 ПР 1-5 ОК 10
	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	30	
	Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование	2	
	Разминка, бег на короткие дистанции.	2	
	Разминка, отработка старта при беге на короткие дистанции	2	
	Разминка, бег на короткие дистанции на время по нормативам.	2	
	Текущий контроль	2	
	Разминка. Бег на длинные дистанции. Отработка старта.	2	
	Бег на длинные дистанции, отработка нормативов.	2	
	Текущий контроль	2	
	Метание теннисного мяча.	2	
	Прыжки в длину с места, отработка техники.	2	
	Прыжки в длину с разбега, отработка нормативов.	2	
	Прыжки в высоту. Освоение различных техник прыжков высоту.	2	
	Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке.	2	
	Беговые эстафеты.	2	
	Беговые эстафеты с предметами.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая отработка элементов легкой атлетики.	24	
Тема 2. Общая физическая подготовка.	**Содержание учебного материала**	**42**	ЛР 3, 11, 12 МР 1, 2, 7 ПР 1-5 ОК 10
	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	**20**	
	Выполнение упражнений для развития силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (отжимание), подтягивание на низкой перекладине и высокой перекладине	2	
	Поднимание и опускание туловища лёжа на коврике, до угла 90 градусов.	2	
	Текущий контроль	2	
	Наклон туловища вперёд стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	2	

	Работа в парах, выполнение силовых упражнений на руки, на ноги.	2	
	Текущий контроль	2	
	Выполнение упражнений с гантелями.	2	
	Упражнение на шведской стенке	2	
	Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими скамейками	2	
	Упражнение на развитие ловкости (ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке, введение баскетбольного мяча с обводкой стоек).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая отработка элементов общей физической подготовки.	20	
Тема 3. Спортивные игры.	**Содержание учебного материала**	**52**	ЛР 3, 11, 12 МР 1, 2, 7 ПР 1-5 ОК 10
	Волейбол: техника перемещений, подач, передач, нападающих ударов, приемов, блоков, основные тактические приемы, тактика нападения и защита. Баскетбол: способы передвижений с мячом, ведения, повороты, передачи и ловля мяча, броски б/б мяча в корзину, основные тактические	2	
	В том числе практических занятий	**28**	
	Волейбол. Изучение техники подач и тренировка. Кол-во подач через сетку. Тактика нападения и защиты; эстафеты с б/б мячами ; ведение б/б мяча вокруг в/б площадки.	12	
	Текущий контроль	2	
	Выполнение бросков баскетбольного мяча в корзину - специальные упражнения. Двусторонняя игра	12	
	Текущий контроль	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая отработка элементов спортивных игр.	22	
Промежуточная аттестация 1 семестр (контрольная работа)		**2**	
Промежуточная аттестация 2 семестр (дифференцированный зачет)		**2**	
Промежуточная аттестация 3 семестр (дифференцированный зачет)		**2**	
	Всего:	**156**	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Для реализации программы учебной дисциплины 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. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, 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 c. — 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 c. — 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 c. — 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 c. — 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	***Формы и методы контроля и оценки результатов обучения***
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; (ОК 10) выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр (ОК 10); выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности (ОК 10); осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки (ОК 10); соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов (ОК 10); осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта (ОК 10); использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений (ОК 10); включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг (ОК 10);	Оценка результатов выполнения практических работ. Оценка выполнения самостоятельных работ. Тест. Устный опрос Промежуточной проверкой усвоения дисциплины является контрольная работа, дифференцированный зачет

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек (ОК 10); основы формирования двигательных действий и развития физических качеств (ОК 10); способы закаливания организма и основные приемы самомассажа (ОК 10)	
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 собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	Оценка результатов выполнения практических работ. Оценка выполнения самостоятельных работ. Тест. Устный опрос Промежуточной проверкой усвоения дисциплины является контрольная работа, дифференцированный зачет
Метапредметные 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 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	Оценка результатов выполнения практических работ. Оценка выполнения самостоятельных работ. Тест. Устный опрос Промежуточной проверкой усвоения дисциплины является контрольная работа, дифференцированный зачет
Предметные 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) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств владение физическими упражнениями разной	Оценка результатов выполнения практических работ. Оценка выполнения самостоятельных работ. Тест. Устный опрос Промежуточной проверкой усвоения дисциплины является контрольная работа, дифференцированный зачет

функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	